

卡爾基

給友人的 新年祝福

卡爾基 著 王德勝 譯 王德勝 校

卡爾基，原名卡爾·基爾，是 19 世紀德國著名詩人、小說家、劇作家。他的作品以對自然的熱愛和對生活的感悟而著稱。本書是卡爾基在 19 世紀末寫給友人的新年祝福，內容充滿了對新年的美好願望和對友人的深情厚誼。



目录

Content

- [第1节：序言\(1\)](#)
- [第2节：序言\(2\)](#)
- [第3节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(1\)](#)
- [第4节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(2\)](#)
- [第5节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(3\)](#)
- [第6节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(4\)](#)
- [第7节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(5\)](#)
- [第8节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(6\)](#)
- [第9节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(7\)](#)
- [第10节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(8\)](#)
- [第11节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(9\)](#)
- [第12节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(10\)](#)
- [第13节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(11\)](#)
- [第14节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(12\)](#)
- [第15节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(13\)](#)
- [第16节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(14\)](#)
- [第17节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(15\)](#)
- [第18节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(16\)](#)
- [第19节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(17\)](#)
- [第20节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(18\)](#)
- [第21节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(19\)](#)
- [第22节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(20\)](#)
- [第23节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(21\)](#)
- [第24节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(22\)](#)
- [第25节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(23\)](#)
- [第26节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(24\)](#)
- [第27节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(25\)](#)
- [第28节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm\(26\)](#)
- [第29节：第2课 整理我们的幸福迷思\(1\)](#)
- [第30节：第2课 整理我们的幸福迷思\(2\)](#)

- [第31节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(3\)](#)
- [第32节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(4\)](#)
- [第33节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(5\)](#)
- [第34节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(6\)](#)
- [第35节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(7\)](#)
- [第36节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(8\)](#)
- [第37节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(9\)](#)
- [第38节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(10\)](#)
- [第39节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(11\)](#)
- [第40节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(12\)](#)
- [第41节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(13\)](#)
- [第42节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(14\)](#)
- [第43节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(15\)](#)
- [第44节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(16\)](#)
- [第45节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(17\)](#)
- [第46节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(18\)](#)
- [第47节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(19\)](#)
- [第48节：第 2课 整理我们的幸福迷思\(20\)](#)

第1节：序言(1)

序言

幸福快乐的和谐

——送给全世界的女人和她们的男人

奥格登是我最喜欢的现代人之一。他在献给女婴之父的颂读里，他感叹有一个男婴正在世界上的某个角落悄悄地长大，成为要娶走他可爱的小女儿的男人。大多数可爱女婴的父亲都有着他一样的感想，那么就让我们来直面这个问题吧：对于一个女人来说，更可悲的不是一辈子要迁就男人，而是没有男人让她去迁就。

男人的数量占世界总人口的一半，因此怎样跟男人相处是每个女人都要面临的问题。女人们一生中要接触形形色色的男人：父亲、丈夫、儿子和女婿，或者老板、顾客、朋友、追求者，或者医生、律师、军人和职员，或者屠夫、面包师和工人。

男人和女人存在差异——这是我们不得不接受的事实，所以作为女人，多思考一些如何与男人相处的问题倒是件好事。

爱是世界上人们谈论最多，也是最难弄明白的课题之一。艺术家可以通过爱来激发创作灵感，爱也被认为是婚姻幸福和家庭美满的基础，失去或缺乏爱，会导致人格破裂或影响人格的正常发展。

我们大多数人对爱的理解都是狭隘的、偏激的，而且都局限于家庭或性关系的角度，同时还常把这种情感与占有、自负、姑息、依赖等混为一谈。

男人希望女人能给他带来什么？

是舒适！你或许会想这个答案是我从一群喝腻了香槟酒、既老套又落伍的花花公子那儿得来的。那你就错了。

第二次世界大战结束时，那些继续留在军中服役的男人曾接受一份问卷调查，其中一个问题就是：“你希望婚姻生活能带给你什

么？”几乎所有人的答案都是这样：不是让人心旷神怡的魅力女性、不是刺激和兴奋，而只是普通意义上的舒适！

对我们每个人来说，拥有成熟的观念非常重要。在美国，每年都会有40万对夫妇离婚，有成千上万的人婚姻陷入危机。就世界范围来讲，国家的分裂、种族的对抗、国与国之间的对立和战争是一直存在的。人类要想继续存在下去，就必须要学会和谐相处的艺术。

戴尔·卡耐基

Dale Carnegie

第2节：序言(2)

目 录

第1课 幸福与不幸只有0.01mm

Part 1-1 女人，你的幸福在哪里／2

Part 1-2 把忧虑锁在大门另一边／9

Part 1-3 做个快乐的元气女人／21

Part 1-4 每天清晨先想想自己最得意的事／33

第2课 整理我们的幸福迷思

Part 2-1 一切从悦纳不完美的自己开始／44

Part 2-2 做生活的女主人／54

Part 2-3 有爱情，也要友情／65

第3课 会说话的女人才幸福

Part 3-1 不批评的女人最可爱／80

Part 3-2 聪明的“柔道”高手／90

Part 3-3 人人都是“交际花”／103

第4课 当我们走进婚姻……

Part 4-1 用爱把琐碎生活变成艺术／120

Part 4-2 被丈夫依赖的妻子最幸福／134

Part 4-3 男人的事业，需要你“插手”／146

Part 4-4 不唠叨，不多事／161

Part 4-5 够了，到此结束／171

第5课 生活的方向是由自己决定

Part 5-1 爱，我们都需要它／186

Part 5-2 报复的代价是……／194

Part 5-3 别给自己找借口／202

Part 5-4 让大家都快乐的“秘诀”／214

第6课 一起寻找隐形的幸福

- Part 6-1 调制生活的柠檬水／228
- Part 6-2 当彩色的经历填满生活／235
- Part 6-3 多去发掘一点人性之美／251
- Part 6-4 做淑女，更要做“书”女／256
- 第7课 欢迎光临“幸福办公室”
- Part 7-1 好工作就是喜欢的工作／274
- Part 7-2 职场美人的心灵“spa”／280
- Part 7-3 “粉角色”要掌握的职场台词／289
- 第8课 幸福观测站：幸福其实很容易
- Part 8-1 你是个成熟女人吗／304
- Part 8-2 零成本的礼物不妨多送一点／310
- Part 8-3 忍耐一时，快乐一世／315
- Part 8-4 放开心胸，迎接美好人生／324

第3节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(1)

第 1课

幸福与不幸只有0.01 mm

谁都渴望幸福，但究竟什么是幸福呢？其实幸福并不一定是要拥有太多的财富和过高的地位。那些评价人们成功与否的所谓标准，真是就是成功的全部吗？难道，幸福的生活不也是一种成功？

谁都渴望幸福，但又不是人人都可以拥有。不要责怪上天的不公、事业的不顺、家庭的不和……这些都并非你不幸福的理由，真正能够决定你是否幸福的只有你自己的心而已。

如果人们把忧虑的时间花在寻找解决问题上，忧虑将会在我们智慧光芒的照耀下消失殆尽。

女人，你的幸福在哪里

■ 走开，该死的烦恼 ■

沮丧只会给人带来消极影响，所以，一旦我发现自己陷入了它的陷阱，就会在一个小时之内，将所有的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。那么，我是怎么做的呢？

我信步走进书房，然后闭上眼睛，朝着专放历史书籍的书架走去，随意抽出一本书。我仍然闭着眼睛，并不去看自己手中拿的是什么书，随便翻开一页，这才把眼睛睁开，然后认真地坐在桌前阅读一个小时。我读的历史越多，对这个世界的苦难就了解得越多。整部人类历史是用一支悲凉的笔所写成：杀戮、瘟疫、饥饿、贫穷……

在看了一小时的人类历史后，我常常会产生一种感慨：现在的情况虽然很糟糕，但和从前相比仍然要好得多。这种想法让我能够正确审视自己的处境，并且深信这个世界正在不断进步，正朝着更美好的方向前进。

所以，当你感到心情沮丧时，请去读一读历史吧，将自己的眼光延伸到千年之外，站在历史的长河之中，你会发现：自己的烦恼是多

么不值一提！

我曾经有过极度的贫困，也患过严重的疾病。每当有人问我是怎样渡过那些难关时，我总是这样回答：“能度过昨天，也就能熬过今天。我从来不让自己去猜想明天。”

我已经经历了太多，深深懂得从奋斗、到焦虑、再到绝望的历程。回想那些曾经的日子，我深切地认识到，生活就如同一个战场，上面遍布着破灭的梦想、破碎的希望和残缺的幻想。在这样的战斗中，谁都没有取胜的把握；每一场战斗之后，即使胜利的人，也会伤痕累累，缺胳膊少腿。

然而，我从不为自己的不幸哀叹，也不为伤心的往事烦恼。对那些一帆风顺的幸运儿，也从来没有嫉妒之心。因为我是在真实地生活，而他们不过是活着。我已痛饮生活的苦酒，而他们只不过尝到了一点泡沫。我所见过的一些事物，他们从未见过；我所懂得的一些事情，他们一辈子也不曾了解。只有眼睛被泪水洗净的女人，才会有更清晰的视野。

在艰难困苦的环境中，我学会了许多宝贵的人生经验，这是那些生活在温棚里的女人所学不到的。我学会了珍惜生命的每一天，不会恐惧明天的到来。恐惧让人软弱，我努力驱赶自己心中的恐惧。我的经验告诉我，当让我恐惧的那一刻来临时，我的内心就会滋生出勇气和智慧来抵抗它。一切琐碎的烦恼，对我毫无影响。

我也学会了不要对他人抱有过高的期望。这样一来，无论是朋友的不忠，还是熟人在背后的闲言碎语，我都会一笑了之，并且继续与他们交往。我还学会了幽默，这世间让人哭笑不得的事情太多了。当一个女人遇到烦恼时，没有焦虑和急躁，反而能够自我解嘲，那么世界上再也没有什么不幸可以伤害她了。

对于人生的种种不幸，我从不觉得伤心难过，因为透过那些困苦，我触摸到生活的每一个角落——仅仅是它就值得我付出一切。

第4节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(2)

人生完全可以是这样子的，一边面临重大困境，一边在衣襟上插上一朵花，潇洒地穿过闹市。我见罗威尔·托马斯就是这么做的。当时我正在协助他拍摄一部“一战”中的艾伦贝和劳伦斯这样的电影，真实记录劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。影片中穿插了罗威尔·托马斯著名的演讲《巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》，这才在伦敦甚至全世界都引起了极大的轰动。为了让这惊艳的故事出现在卡文花园皇家歌剧院，伦敦的歌剧节不惜延迟六周。果然，这部片子在伦敦获得了巨大的成功，然后罗威尔·托马斯就到世界各地四处旅行。经过两年半的准备，他准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片，这时，接二连三的厄运来了：他破产了。

我们当时经常见面。我清楚的记得，我们不得不到街头的小饭店吃廉价的食物。要不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，恐怕我们连这样的东西都吃不到。

这都不是问题的关键，关键问题是，面临债务危机，罗威尔·托马斯虽然很重视，但却没有忧虑。他知道，要是自己再垂头丧气的话，那就真的灰头土脸了，尤其是面对着债权人。所以每天出门时，他都在自己的衣襟上插一朵花，然后昂首挺胸地走出去。他心中充满了勇敢和积极的想法，决不会让挫折击倒他的。在他看来，挫折不过是生活中的一种，是攀登事业高峰必经的有益训练。

■ 放出最好的生命能量 ■

人的精神状况还会影响肌体作用力。英国著名心理学家哈德菲写了一本书——《力量心理学》，虽然只有54页，但内容绝不简单。书中说：“我请三个人来做心理对生理影响的测试，使用的工具是握力计。”在试验中，他们三个分别在不同的情况下用尽力气抓紧握力计。

一般情况下，他们平均握力是101磅。对他们进行催眠时，让他们觉得自己很虚弱，结果他们的握力只有29磅，还不到正常力量的三分

之一。催眠之后，又让他们觉得自己是强壮的，这时他们的平均握力又上升到142磅。这个试验告诉我们，人们在潜意识里肯定了自己的力量后，力量就增加了近百分之五十——这就是心理的力量，难以置信吧。

在多年以前，我的生活似乎被一种无形的力量控制着，我的内心充满了迷惑和茫然。可是，有那么一天，当我偶然翻开《新约圣经》，一行经文引起了我的注意：“他派我来，亦和我在一起，天父从未将我遗忘。”

犹如醍醐灌顶一般，这句经文一下子启发了我，我的生活从此完全变了模样，所有的事物都焕然一新。我每天不断重复这句经文，每当有人向我寻求帮助时，我也是以这句经文赠送给他们。

第5节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(3)

从我第一次看到这句经文开始，它已经成为了我的人生格言。我与它同行，并从其中得到了力量与安宁。

对我而言，它就是宗教的根本，它让生活变得有价值，它是我生活上的金科玉律。

你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。完全可以这么说：思想决定生活。

几年前，我曾参加过一家广播电台的节目，被问到这样一个问题：“你觉得自己学的什么课程最重要？”

这对我来说是个很简单的问题，那就是：思想的价值。别人要是知道你在想什么，就能了解你了。每个人的个性，一定程度上来说，都是由他自己的思想所决定的。人生的路程也就是思想的痕迹。爱默生说：“人就是自己整天想象的那样.....”否则，人怎么可能成为其他样子呢？

我非常确定一件事，人们必须面对，也是必须面对的唯一问题：什么是正确的思想。要是回答了这个问题，所有的问题都不再是问题。古罗马帝国的伟大哲学家阿流士说了一句决定人生命运的话：“思想决定生活。”

确实，倘若我们每天都快乐，整天想的都是开心的事，我们自然就得到了快乐；反之，要是整天想悲伤的事情，我们就感到悲伤；要是想恐怖的事情呢？我们内心就会充满恐惧；要是整天想邪恶的事情，就会导致心神不宁；害怕失败，失败就来了；孤芳自赏，朋友就远了。

这不是说心理暗示，也不是说我们要用乐观的态度看待所有的困难。绝对不是这样的，生命从来不是简单的。我这样说是为了让大家有个积极的生活态度，而不是以消极的心态看待生活中各个问题。也就是说，我们要关注自身种种，但不能停留在忧虑上。关注和忧虑有

什么区别？让我说得更明白一些。每次经过纽约市中心，遇到交通堵塞，我都很关注自己的处境，但我不会担忧。关注就是了解问题的关节，然后客观冷静地采取行动来解决。忧虑则是在狭小的圈子里打转，一点点让自己疯狂。

■ 你就是你的最佳角色 ■

“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样。以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。根据遗传学原理，你之所以成为你，是你父亲23对染色体和你母亲23对染色体相互作用的结果，这46对染色体加在一起决定了你的遗传基因。”据阿伦·舒恩费教授说：“每一条染色体里可能有几十个到几百个遗传因子。在一定的条件下，每个遗传因子都能改变人生。”你看，我们就是这样“既可怕又奇妙”地诞生的。

即使你的父亲跟你的母亲注定要相遇并结婚生子，但生下你的机会也只是三十亿分之一，也就是说，要是你有30亿个兄弟姐妹，你可能与他们完全不同。这不是科幻片，这是科学事实。

第6节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(4)

要是你想就这个问题了解更多一点的话，我推荐你一本书，《阿伦·舒恩费的遗传与你》。我在这只想跟你探讨有关保持本色这个问题，因为我对此深有感触。我对于自己要谈的问题十分清楚，因为我曾为此付出惨重的代价，有过痛心的经历。

年轻时，我从密苏里州老家走出来，到纽约这样的大都市，成为美国戏剧学院一名学生。我当时的想法是成为一名演员，而且我认为这是一条成功的捷径。我想得很简单，而且觉得自己的计划完美，我很奇怪为什么成千上万富有野心的人发现不了这一点。我是这样想的，我先去学当时名演员的演技，将他们所有人的优点都学会，这样我就成了一个集所有人优点于一身的全能演员。这是多么愚蠢、多么荒谬的想法，我居然为这个理想浪费了那么长时间，最后我才明白，我不可能成为任何人，保持本色才是我最大的成就。

经历本该让我成长，但事实绝非如此。我仍没有吸取教训，以至于不得不再接受一次教训。几年后，我打算写本书，我希望这本书成为公开演说中最好的一部书。在创作的过程中，我又犯了与演戏时一样的错误，竟计划将所有作者的观点都搬过来，全部放进一本书里，让我的书成为一部包罗万象的百科全书。为此，我买了十几本有关公开演讲的书，用了一年时间提炼所有的概念。到最后我才发现，自己又干了蠢事，这本拼凑观念形成的书很做作，无聊又沉闷，没有可读性。不用说，我这一年的心血全部丢进了垃圾篓，一切都要重新开始。这次经历后，我对自己说：“你一定要活出自我，无论怎样，都不要变成别人。”

在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章的安古罗·派屈则认为：“最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。”

好莱坞尤其流行做同自己迥然相异的人。好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德说，他最头疼的事情就是启发一些年轻演员，让他们保持自己的本色。大家都愿意做二流的拉娜·透纳、二流的克拉克·盖博，而这是最让观众们无法容忍的套路。为此，他只好不停地说：“你们需要更新的东西。”

在导演《万世师表》和《战地钟声》之前，山姆·伍德曾在房地产行业打拼多年，由此知道很多推销技巧。在他看来，同样的道理在其他生意或电影事业中同样适用。要是你亦步亦趋、人云亦云，反而有画虎不成反类犬的坏效果。他说：“我的经验是，最好的方法就是丢开那些装腔作势的家伙。”

我曾问素凡石油公司人事部主任保罗先生，你觉得求职者最常犯的最大错误是什么？保罗先生曾与六万多个求职者面谈过，出版过《求职的六种方法》一书，他回答道：“那就是不能保持本色，不能以自己的本来面目示人。他们对待招聘者并不坦诚，老是回答一些自以为对方想要的答案。”这种做法当然没有一点好处，谁也不喜欢聘用一个伪君子，就像谁也不想有假钞一样。

第7节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(5)

一个女孩子历尽艰辛才明白这个道理。她的理想是成为一名歌唱家，但是她长得不够漂亮：脸长，嘴大，牙齿暴露。她第一次公开演唱会是在新泽西州的一家夜总会，期间她一直试图拉下上嘴唇盖住暴露的牙齿，希望显得漂亮些，效果刚好相反，结果出尽了洋相。

她自认为自己就这样失败了，当时在夜总会听过她唱歌的一个人发现了她，他认为她很有天分，说：“我一直在欣赏你的表演，知道你想掩盖自己的缺点，你是不是觉得自己暴露着牙很难看？”她觉得很难看，他继续说：“难到长了龅牙的人就应该觉得羞耻吗？不要掩盖什么，张开你的嘴，要是你不这么在乎的话，观众可能也会喜欢的，也许那些你想掩盖的东西反而给你带来好运呢。”

女孩接受了他的忠告，不再刻意掩盖自己的牙齿，演唱时只想着观众。她张开嘴巴尽情地欢唱，终成为娱乐界一位明星，许多演员到现在还刻意模仿她呢。

著名心理学家威廉·詹姆斯曾谈论过那些从没发现自己的人。他认为，普通人只发挥了自己10%的潜能，“与我们能达到的相比，我们最多算是醒了一半。我们身心两方面的能力，我们只用了其中的一小部分。换言之，人只活在自己体内有限空间里的一小部分里。我们有很多能力，可不懂得怎样利用。”

我们都有这样的能力，因此不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

幸福女人的快乐课

★ 将所有关于明天的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。

★ 你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。

★ 不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

医生说：“这可能会让你花一些钱，不过我觉得这是值得的。我为你开的药方是：不要烦恼。”

——作家 卡梅龙·西普

把忧虑锁在大门另一边

■ 改变人生的一句话 ■

1871年的春天，有这样一位年轻人，他在一本书中读到一句对他前途有很大影响的话。

当时，这位梦特瑞综合医院的医科学生正对生活充满了忧虑，不知道怎样才能通过眼下的期末考试，不知道未来该做什么，也不知道将来自己会在什么地方，创立什么样的基业，更不知道明天该怎么生活。

正是从书上看到一句话，改变了这位年轻的医科学生，使他后来成为最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰斯·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这可是学医的英国人所能获得的最高荣誉，同时他还被英国国王册封为爵士。这是多么崇高的荣誉！他因此无忧无虑地度过了一生，到他死后，人们用了1466页的两大卷书才能记述他这传奇的一生。

第8节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(6)

这个幸运的年轻人就是威廉·奥斯勒。你不免好奇，1871年的春天，威廉·奥斯勒到底看到一句什么样的话，怎能有如此巨大的能量？这是汤玛士·卡莱里写的一句话：“对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将来，而是动手理清自己手边实实在在的事。”

42年后，一个温馨的春夜，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作了一次演讲。他说，像我这样一个曾在四所大学当过教授、撰写过畅销书的人，大家以为我会有“特殊的头脑”。但事实并非如此，我的朋友都知道，我的脑袋是再普通不过的了。

也许你要问了：“他成功的秘诀是什么呢？”威廉·奥斯勒爵士认为，他之所以成功，是因为他活在“完全独立的今天”。怎么理解？当他给耶鲁大学的学生演讲的前几个月，他乘巨轮横渡大西洋，看到船长站在舵房里，按下一个按钮，就传来一阵机械运转的声音，船身就被隔成几个完全防水的隔舱。

因此，奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生说：“你们每一个人，身体构造都要比那艘巨轮精细得多，航程也更远。我要对你们说的就是，你们要学习船长控制一切的能力，活在一个‘完全独立的今天’，这样才能确保人生航程的绝对无误。作为人生的船长，你们会在舵房里发现，那些大的隔舱至少都可以使用，你只需按下按钮，倾听生活的每一个层面，同时把未来也隔断，这相当于隔断已经死去的明天，然后你就安全了。因为切断过去，意味着埋葬已经死去的无价值的东西，否则昨日的责任、明天的重担，会成为你今天成功的最大障碍。所以要把未来和昨天一起紧紧关在门外，未来就在于今天，根本不存在明天这个概念，就把今天当作耶稣救赎的日子。否则，只有白白浪费精力，遭受郁闷。同学们，把你大船上船前船后的大隔舱都关上吧，养成一个完全活在今天的良好习惯，这就是我要对你们说的话。”

奥斯勒爵士的话并不是让我们不要为明天而下功夫准备，他说：“最好的准备方法，就是尽自己最大努力，把今天的工作做到完美无缺，这才是应付未来唯一可靠的方法。”

所以呢，我们大家为明天着想是不错的，可以小心地考虑，严密地计划和准备，但不必担忧。

■ 嘿，又是一个独立的今天 ■

战争时代，将军必须为将来作打算，但却不会有任何的焦虑感。美国海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把我们最好的装备供应给最好的士兵，再交给他们最拿手的工作，我能做到的就是这些。”“如果我们的一只船沉了，我不能把它捞上来，它要是再沉，我也没办法。我的时间是要花在解决明天的问题上，没时间为昨天的问题而后悔不已。况且，要是我为这些无意义的事情烦恼的话，我也不会坚持很久的。”

第9节：第 1课 幸福与不幸只有0.01 mm(7)

实际上，不论是和平年代还是战争时期，好想法和坏想法都是一样的，区别都是前者通过前因后果产生有意义的规划，后者前思后虑则让一个本该清醒的大脑紧张甚至崩溃。

我曾有幸访问到世界上最有名的《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格先生。他对我说，当“二战”的战火燃过欧洲时，自己很吃惊，也很担心未来的日子，以至于寝食难安，不得不半夜从床上爬起来，找出颜料和画布，对着镜子画下自己的肖像。那时候他对绘画还一无所知，但依旧坚持画自己，目的是转移注意力不再担惊受怕。最后，他在一首赞美诗里发现了自己的座右铭，从此，他消除了忧虑，在心灵上得到安宁。这段话是：

“只要一步就好，
指引我，仁慈的灯光……
请你常在我脚旁，
我并不想看到远方的风景，
只要一步就好。”

差不多是同一时间，一位年轻的士兵也学到了这样一课，他就是住在马里兰巴铁摩尔城的泰德·班哲明诺——一度曾经忧虑得丧失了勇气的士兵。

泰德·班哲明诺写道：“1945年的4月，我的忧愁使我得了结肠痉挛病。这种病极为痛苦。要不是当时战争结束的话，恐怕我早已经垮掉了。”

“当时的我在第94步兵师担任士官，工作内容就是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，并帮助发掘那些在战争中被打死的、被草草掩埋的士兵，同时收集那些人的私人物品，准确地将他的物品送到他的朋友和家人手中。我整天精疲力尽，担心我能否撑到明天，担心自己不能活着回去抱一抱我唯一的儿子——这个16个月的孩

子出世以来我还从来没见过呢。整天劳累的工作，紧绷的神经，让我憔悴不堪，足足瘦下来34磅。即便如此，仍然疯狂地担心、忧虑。眼看自己瘦的只剩皮包骨头，却毫无办法。我不能想象，我怎么会这样瘦弱不堪地回家面对我的妻儿，因此我哭得浑身发抖，像一个孩子，可就是一点办法也没有……这样的日子持续了很久，直到德军最后大反攻开始不久，我还经常这样哭泣，几乎丧失正常人的生活能力。”

“不得已，我被送进了医院。一位军医为我作了一次彻底的全身检查，然后告诉了一句可以改变我一生的话。他说：‘泰德，你没有什么不好，你的问题纯粹是精神上的。我希望，你能把自己的生活想象成一个沙漏，沙漏的上一半装满了成千上万粒的沙子，它们毫无例外地慢慢而均匀地穿过中间的窄缝。我们无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝，除非弄坏这个沙漏。我们每一个人，就像这个沙漏。每天早上都会看到很多的事情要做，我们知道，我们得在这一天完成。但是我们只能一次做一件事情，顾不了其他，就这样慢慢而均匀地过完了这一天，就如沙粒通过窄缝一样。否则不如此的话，我们一定会让这些事情损害到我们的身体或精神。’”

第10节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(8)

“从那以后，我就一直记得这位军医的话：一次只流过一粒沙……一次只做一件事，这就是我之后的人生哲学。它不但挽救了当时我非常糟糕的状态，也对我以后的工作产生了很大的影响。现在，我在一家手艺印刷公司的公共关系及广告部工作，我发现，生意场也像战场一样，如果没有充足的时间，就没法一次将几件事都做的尽善尽美。有时候，出现材料不够、新表格需要处理、地址有所改变、分公司要增开或关闭等等意外事件，我就不再忧虑不安。因为我时刻牢记那位军医的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我经常在心底默念这句话，我的工作也越来越有效率，越来越得心应手，再也没出现过战场上那种令我混乱和崩溃的状态。”

今天的生活，最可怕的事就是医院里有半数以上的神经或者精神上有问题的人，都是被无数个令人担忧的昨天和明天打垮的病人，而他们只要奉行耶稣的话：不要为明天忧虑，或者听从威廉·奥斯勒爵士的建议：活在一个完全独立的今天，他们就能跟正常人一样，开心地逛街和购物了。

■ 把每天都当做新生 ■

我们每一个人，在任何一瞬间，都可能站在两个永恒的交汇点上，这一点已经永远地成为过去并延伸到无穷的未来。但我们不可能生活在两个永恒中间，连一秒的持续时间也没有。要是想做到这一点的话，就会摧毁我们的身体和精神。所以，我们可以做到的，即是为生活在这一刻而自豪。

罗勃·史蒂文生写道：“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，我们每个人都能支持到夜晚的降临，不论工作多么艰苦，每个人都能做自己当天的工作，都能很开心、很纯洁、很有爱心地活到日落西山，这就是生命的真谛。”

他的话很有道理，生命对我们的要求就像他描述的那样。但是，住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在不知道“只要生活到上床为止”之前，确实精神极度颓废、崩溃，差点自杀。薛尔德太太对我说：“1937年我的丈夫死了，我又几乎身无分文，这令我十分恐慌。我给以前的老板奥罗区先生写信，请求他能让我做回我以前的工作。我有必要告诉你的是，以前我的工作是靠推销《世界百科全书》之类的书籍生活。两年前，我丈夫病了，我卖了汽车。现在，我勉强凑足了分期付款的钱买了一辆旧车，打算重操就业，靠卖书为生。”

“本来我以为，繁忙的工作会抵消我的颓废和不安。可丈夫毕竟不在了，我要一个人驾车，一个人做饭吃，一个人生活，这所有的一切令我无法忍受。况且，有些地方根本就卖不出去书，哪里还有什么业绩。虽然分期付款买车的钱数并不多，但我却很难付清。”

第11节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(9)

“1938年的春天，我开车来到密苏里州的维沙里市。这里的路很不好走，学校又都很穷，业绩更少了。我一个人在那里孤零零地，十分沮丧。我觉得生活没什么希望，根本看不到成功的出路。每天早上还要面临分期付款的车钱、房租、食物，万一有个病啊灾啊什么的，那无异于天塌下来了。我绝望得差点自杀。之所以最终没有自杀，那是因为担心我的姐姐会难过，而且她又没有钱再支付我的丧葬费。”

“有一天，我读到一篇文章，就是这篇文章让我有勇气活了下来。这句话我永远感激：‘对一个聪明人来说，每天都是一个新人生。’这句话足以令我精神振奋，我把这句话打印出来，贴在汽车前面的挡风玻璃上，为的是我开车的时候能随时看见它。我发现，每次只活一天一点都不难，忘记过去，不想将来。每天早上起床时，我都对自己说：‘今天又是一个新的人生。’”

“就这样，我很快摆脱了孤寂和恐慌。现在我很快乐，算得上成功，也对生命充满热情和关爱。我知道，无论生活中遇到什么，我都不会再害怕。因为，每次我只要活一天，‘对一个聪明人来说，每天都是一个新人生’。”

你能看出来下面这几句很现代的诗是谁写的吗？

这个人很快乐，也只有他快乐，

因为他能把今天看成是自己的一天；

他在今天里能感到安全，能够说：

“不管明天有多么糟糕，我已经度过了今天。”

这几句充满现代精神的话语，却是基督降生的30年前古罗马诗人何瑞斯所说。

人性最可悲的地方在于，人人都不去生活，却梦想着天边奇幻的玫瑰园，而无视窗口的玫瑰在悄悄绽放。

■ 把时间和热情都用在今天 ■

史蒂芬·李高克写道：“生命的历程是多么奇怪啊。当人们还是小孩子的时候，他说：‘等我是个大孩子的时候……’可当他成了大孩子时，他又说：‘等我长大成人后……’待到他长大成人了，他又说：‘等我结婚之后……’等到他结婚之后，他又说：‘等到我退休之后……’结果，他退休了。回首往事，似有冷风吹过，所有的一切都一去不复返，而他错过了一切。人们总是没有及早明白这个道理。”

而底特律城已故的爱德华·依文斯先生，在不明白“生命就在生活里，就在每一天中，每一刻里”之前，也几乎要忧虑的自杀。

爱德华·依文斯出身贫苦，最早以卖报为生，后来成为一家杂货店的店员。因为家里有七张嘴等着他来养活，他又谋到一个助理图书管理员的职位，这个工作薪水并不高，但他却不敢辞职，只能这样拮据却稳定地维持家庭的各项开支。八年后，他终于有勇气开创自己的事业。他的事业，是靠借来的55美元起家的，后来做成一年赚两万美金的大事业。

第12节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(10)

没想到，福兮祸之所伏，爱德华·依文斯遭到了十分可怕的厄运。他为一个朋友背负了一张面额很大的支票，那位朋友却破产了。屋漏偏遇连阴雨，一次灾祸不够，又来一次，存着他大笔财产的银行垮了。直接结果就是，他不但损失了所有的钱，而且还负债16000美元。他无法承受这样的打击，他对我说：“我寝食难安，不断地生病，就是因为整天的担忧。一天，我昏倒在路边，此后再也不能走路了。人们让我躺在床上，我的全身都开始腐烂，并逐渐往身体里面烂，以至于我躺在床上都很难受。我的身体越来越虚弱，这时候医生告诉我，你最多只有两个星期的生命了。我吓了一跳，就写好遗嘱，然后拖着腐烂的身体等死。在我看来，担忧和挣扎已毫无用处，只有放弃。眼看一切灾难将离我而去，我也就无所谓了，剩下的日子里我反而放松下来，像个孩子似的睡得香甜。随着令人崩溃的忧虑渐渐淡去，我的身体却也开始恢复了，体重也明显增加。”

“没想到几周之后，我就能下地撑着拐杖走路了。6周后，我就可以继续工作了。以前我一年能赚两万美元，现在我也能找到一份周薪30美元的工作，足够养活我自己了。当时我的工作推销运送汽车的轮船上轮子后面的挡板。经此一病，我已经不再忧虑，不再为以前的蠢事而懊悔，也不再为将来的事而担心。我的所有时间和热情，都放在推销挡板这份工作上了。”

没几年，爱德华·依文斯就晋升为依文斯工业公司的董事长。这家公司还是一家纽约股票市场交易所的公司。如果你乘飞机去格陵兰，很有可能会在依文斯机场降落，这个机场就是为了纪念他而命名的。所以，如果爱德华·依文斯至死也不明白“生活在完全独立的今天”这样道理，绝不可能置之死地而后生，再次取得辉煌的成就。

■ 向黎明致敬 ■

白雪皇后说过：“我们这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱，但今天不能吃果酱。”我们很多人也是这样，为昨天的果酱发愁，为明天的果酱担忧，却不知道将厚厚的果酱涂抹在今天要吃的面包上。

甚至法国伟大的哲学家蒙田也曾犯过同样的错误，他说：“生活中曾经充满可怕的不幸，而这些不幸都是从前所没遇到过的。”你我的生活，也是这样。

大诗人但丁说：“这一天永远不会再来了。”我们的生命正以难以置信的速度飞速流逝，时间如白驹过隙，唯有今天才是我们最值得珍惜的，这也是我们唯一能真正把握的一段时间。

我的朋友劳维尔·汤姆斯也是这样认为的。前不久，我到他的农场里与他同度周末，我看到他把《圣经》第118篇的句子装在镜框中，挂在收音机旁的墙上，以便可以经常看到。这句话是这样的：

第13节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(11)

这是耶和華所定的日子，
我们要在其中，
快乐欢喜。

另一位朋友约翰·罗斯金，则在他的书桌上放了一块石头，上面刻着“今天”两个字。

我的书桌上虽然没有放石头，也没有镜框挂在收音机上，但是我的镜子上贴了一首小诗，这样我每天刮胡子的时候就可以看到它。

这首诗是正是威廉·奥斯勒爵士放在他桌子上的那首诗，作者是印度著名的戏剧家哈里达沙，我在此把他献给我亲爱的读者朋友们：

向黎明致敬

注目黎明！

它就是生命，生命中的生命。

在它短暂的时间里，饱含着你所有的幻想与现实：

成长的福佑，行动的荣耀，和成功的辉煌。

昨日如梦，

明日如影，

但活在美好的今天，

能使每个昨天变成快乐的梦，

使每个明天都充满希望的幻影。

好好看着这一刻吧，

这就是你应该对黎明的致敬。

所以，对于忧虑，我们首先要知道的一件事就是，不让它骚扰到我们的人生。

■ 站起来，自己走回家去 ■

众所周知，玛丽·贝克·艾迪是基督教信仰疗法的创始人。但开始时，她认为生命只包括疾病、痛苦和不幸。她结婚不久，丈夫就去世

了。后来她又结婚，但第二任丈夫却跟一个已婚女人跑了，虽然他最后死在贫民收容所里。她曾生过一个儿子，可由于贫困和疾病，不得不把孩子在四岁那年送人了，从此儿子也没了音讯，在此后长达31年内失去了踪影。

由于自身健康状况差的缘故，她一开始就对“信心治疗法”很感兴趣。在一个很冷的日子里，影响她生命的重大转折开始了，充满了戏剧性。街道上都结了冰，路上很滑，她走着走着就摔倒了，昏死过去。醒来后，她的脊椎已经受到了严重的损伤，以至于她不停地痉挛，医生说她已经没有多少日子了，他们宣布：“即使奇迹出现让你活下来的话，你也再无法走路了。”

躺在床上，等着死亡的逼近，她无聊地打开《圣经》，看到《马太福音》里的一句话：“两个瘫子躺在担架上被抬到耶稣面前，耶稣说：放心吧，上帝已经赦免了你们的罪过……可以起来拿着你们的褥子回家了。于是那两个人就站起来，自己走回家了。”

她说，就是这几句话给了她力量，让她坚信自己的病能治好，并能“就站起来，自己走回家了”。

艾迪说：“这种感觉就好像引发牛顿思考的那只苹果一样，灵光一现，我发现自己就好起来了。我想，别人也能做到这些的……现在我不敢说：一切根源都是你的思想，一切影响力都是心理作用的结果。”

第14节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(12)

也需你会怀疑：卡耐基是不是为基督教信心治疗法打广告。不是，绝对不是，我并不是这个教派的信徒，也没有传教的想法。可时间越久，我就越觉得思想力量的伟大。长达35年的成人教育事业，让我懂得，任何人都能消除忧虑、恐惧和种种疾病，只要肯改变自己的思想，思想就能改变生活。我亲眼见过几百次这样的转变，见的多了，也就不奇怪了。

再举个跟我学生有关的例子，就是通过转变思想而改变了生活的。这个学生曾经因为忧虑处于崩溃的边缘，他后来告诉我：“当时我对一切都充满了忧虑，担心自己太瘦，担心自己不断掉头发，担心没钱娶妻，担心无法成为一个好父亲，担心自己不受人欢迎，担心得了胃溃疡无法找到工作，等等。我心里整天紧张，身体就像一个没有安全阀的锅炉，压力随时都要爆发出来。事实上确实爆发了，我彻底崩溃了——你不知道精神崩溃是什么滋味，多谢老天保佑，你千万不要知道这种滋味。没有任何一种肉体上的痛苦能超越精神上的折磨。”

“到后来，我这样的精神状态已经无法再跟家人交流了。我没法控制自己思想，内心极度恐惧，一点点声音都会惊得我跳起来。我逃避所有的一切，经常毫无理由地暗自哭泣。”

“我整天都生活在痛苦中，感到自己被所有的人抛弃了，甚至上帝的仁慈也降临不到我身上。有时我真想一了百了，跳河死了算了。”

“换个环境可能会好些，于是我到佛罗里达州旅行去。临行前，父亲给我一封信，叮嘱我到达后再拆开看。我到佛罗里达时恰好是旅游旺季，已没旅馆可住，我就住到一间汽车旅馆里。当时我准备在迈阿密一艘不定期航行的货船上找一份工作，但没找到，于是我大部分空闲时间都消磨在海滩上了。”

“这里的日子更难过，我拆开父亲的信。信上说：‘亲爱的，现在你离家一千五百英里，并没觉得有什么变化是不是？我知道你会这样

觉得的，因为烦恼的根源依然跟着你，那就是你自己。实际上你身体和精神都没毛病，也不是周围的环境让你难过，烦恼都是自己想出来的。你心里想什么，你就会成为什么。你明白了这些，你就好了。快回来吧，亲爱的，我们等着你。”

“父亲的信惹恼了我。我想要同情，可不是教训。我决定以后再也不回家了。晚上，我行走在迈阿密的小街上，看见教堂里正在举行礼拜。我漫不经心进去听他们讲道，他们正在讲‘征服精神强于攻城掠地’这个话题。我在这里听到了跟父亲信中类似的话。在神圣的殿堂里，我头脑里那些乱七八糟念头渐渐远去了，头脑中渐渐有了清楚理智的思想。我突然发现，原来自己怎么这么蠢，我为自己的发现而震惊。曾经我还幻想着改变世界呢，实际上唯一需要改变的就是我自己。”

第15节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(13)

“第二天一早，我就收拾东西回家了。一周后，我又回到工作岗位。四个月后，我娶了心仪已久的女孩子。现在，我的生活很幸福，养育了五个孩子，无论在物质方面还是在精神方面，我都觉得上帝格外地关爱我。我精神崩溃时，我只不过是一个小部门的夜班工长，只有18个下属。现在我已经是一家纸箱厂的厂长，属下有450多名员工，生活反而更充实、更开心。我认为现在我已经了解了生命的价值。一旦发现自己又想忧虑，我就好好审视自己的思想。”

“没有什么不好意思的，我很荣幸有这次精神崩溃的经验，它让我发现身心的控制力，发现思想是用来享受的，而不是损害我的。我终于明白父亲的话，真正让我烦恼的不是外部环境，而是我在自寻烦恼。了解了这一点，我的病就完全好了，我坚信从此我再也不会犯病。”这就是那个学生的经验和教训。

幸福女人的快乐课

★ 对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将来，而是动手理清自己手边实实在在的事。

★ 对一个聪明人来说，每天都是一个新人生。

★ 先改变思想，再让思想改变生活。

如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也不会开心。

做个快乐的元气女人

■ 释放自己的情绪吧 ■

忧虑就像那永不停息下滴的水珠，一滴，一滴，又一滴，滴滴都是忧虑，积久了就把人逼疯了，自杀也是有可能的。

很久以前的一个晚上，我的邻居按门铃进来告诉我，我和我的家人得去接种牛痘，这样可以防止天花。邻居是纽约市几千名志愿者中的一人。听到他这样的话，我们很多人都吓坏了，都排了好几个小时

的长队去接种牛痘。当时几乎所有的医院、消防队、警察局和大的工厂里都设了接种站，两千多名医生和护士昼夜不停地为人们种痘。为什么都这么紧张呢？原来，在有800万市民的纽约城中，有8个人得了天花，其中两个还死了。这就是说，纽约有八百万分之二的人死于天花，大家为此都惶惶不安。

可是，我在纽约已经生活了37年，却没有一个人按门铃来提醒我预防精神忧郁症。实际上，在我所知道的37年中，精神忧郁症给人们的伤害，远远超过天花给人类的伤害，至少要大上一万倍。

但，从来没有人深夜按门铃来告诉我，目前人类中有十分之一的精神崩溃者。这些精神崩溃者，多是由于忧虑及感情冲突引起的。我现在把这些写出来，就是要给你按门铃，为你提出善意的警告。

诺贝尔医学奖获得者尤利西斯·科瑞尔博士说：“如果一个商人不知道怎样抗拒忧虑，他将付出短命的代价。”事实上，不仅是商人，家庭主妇、兽医和泥瓦匠，我们每一个人都是这样的。

第16节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(14)

几年前我曾跟戈伯尔博士一起乘车经过得克萨斯州和新墨西哥州。当时，他是圣塔菲铁路的医务负责人，还是海湾—科罗拉多—圣塔菲联合医院的主治医师。在闲聊中，我们谈到忧虑对人的影响，他说：“那些病患者，70%的病人只要消除自己的恐惧和忧虑，身体就会好起来。但是，他们却都因为生病而恐惧。而且这种病，就好比人长了一颗蛀牙，甚至更严重，如神经性的消化不良、胃溃疡、心脏疾病、失眠、头痛和某几种麻痹症等病症。”

戈伯尔博士补充道：“我给你说的这些病并非无稽之谈，都是我行医过程中亲身见到的。况且我自己就得过12年的胃溃疡。”

“而实际上，这些病本来都是可以避免的。因为，恐惧会令人忧虑，忧虑使人紧张，紧张就会影响到人的内部神经，胃液因此就变得不正常了，这就产生了胃溃疡。”

约瑟夫·孟坦博士的著作《神经性胃病》也同样提到了这个问题。他在书中写道：“有时候，胃溃疡的发病，不是因为你吃了什么不好的东西，你的忧愁也有可能引起这种病。”

梅奥诊所的阿法瑞苏博士也说过类似的话：“胃溃疡症状的发作和消失，通常会根据人的情绪紧张程度而变化。”阿法瑞苏博士的这个结论，是通过对15000例胃病患者研究后证实的。在他的研究中，有五分之四的患者并非因为生理的原因而得病，而是由于恐惧、忧虑、怨恨、极端自私等原因无法适应现实中的生活，这才得胃病、胃溃疡，而胃溃疡可以摧毁一个生命。

后来，我跟梅奥诊所的哈罗·哈贝恩博士有几封书信往来。我得知，他曾经在全美工业界医生协会的年会上宣读过一篇论文。文中交代，他通过对176位平均年龄为44.3岁的工商业负责人研究发现，他们中大约三分之一的人是由于生活紧张得了这三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。这些成功的人士中，这些病的患者竟高

达三分之一，而他们的平均年龄还不到45岁，由此可见这些负责人的成功是付出了多么高的代价。

对于一个生命来说，就算他赢得了整个世界，但却没有了健康，这对他本人来说有什么好处呢？即便他拥有了全世界，生命所需要的，不过是一张床、一日三餐而已。挖水沟工人的生活就是这样的，他甚至比一个位高权重的人睡得更踏实，吃得也更香。就这一方面来说，这些负责人们不是在追求成功，谁见过一个患胃溃疡和心脏病的人还去拼命追求事业的成功呢？我不愿意自己还不到45岁的时候，就为了掌控一个铁路公司或烟草公司而弄垮了自己的身体，而宁愿自己是一位亚拉巴马州租田种地的农夫，每天放一张五弦琴在自己的膝盖上自娱自乐。

第17节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(15)

■ 你觉得这有多大的可能性 ■

我小时候总担心这担心那。我们家就在密苏里州的一个农场里，一次我帮妈妈摘樱桃时，突然哭起来了。妈妈就很奇怪，就问我：“孩子，你哭什么啊？”我抽抽搭搭地回答她说：“我怕将来自己被活埋了。”

小时候的我总充满忧虑。刮风下雨的日子，我担心自己被雷电击死；生活艰难的时候，我担心自己饿死；我还害怕死后会下地狱；担心大男孩詹姆·怀特割掉我的耳朵（他这样威胁过我）；我还害怕女孩子笑话我的脱帽礼；担心将来没有女孩子会肯嫁给我；万一结婚了，我还发愁第一句该给妻子说什么好。我甚至想象，我和我的妻子会在乡下教堂里结婚，然后坐着一辆上面垂着流苏的马车返回农庄，我得准备足够的话供我们一路上的交流，可是我该说些什么呢？怎么会有这么多话呢？——我帮助妈妈做事的时候，经常花半天的时间想这些“惊天动地”的大问题。

日子就在我的胡思乱想中一天天过去，可我渐渐发现，我担心的这些事，99%都不会发生。就拿被雷电击中这件事来说吧，我小时候很怕雷电击死，可是现在我知道，我被击中的概率，只有三十五万分之一。

再比如说，小时候我害怕被活埋，这真是荒谬！因为，即使木乃伊之前的那些野蛮时代，1000万个人里面也许才只有一个人被活埋，这种事在现代的文明社会就更不可能了。但我以前却因为这样的恐惧，而担心得哭泣。

有人说，每8个人中就会有一个人死于癌症。我如果一定要担心什么，也应该担心癌症之类的事，而不是被雷电击死或活埋。

我刚才说我小时候的事，你一定觉得很好笑。其实现在很多成年人担心的事，也跟我这些经历一样令人好笑。在忧虑之前，首先就要

根据事情发生的平均概率算算我们的忧虑是否值得，也许你会发现你也有99%的忧虑可以消除。

世界知名的保险公司——伦敦的罗艾得保险公司，就是利用人们这种对发生率极低又足以令人担心的心理取得了成功的。伦敦的罗艾得保险公司的做法类似于赌博，它无异于向人们打赌说，只要加入他们的保险，你们所担心的灾祸永远不可能发生，如替你保鞋子的险，保船的险。而实际上，这些事情带来的灾难并非别人想象得那么普通和常见。这种保险就是根据平均概率的发生率而存在的。如今这家大保险公司已经有两个多世纪的良好记录了，只要人担惊受怕的本性不变，这家公司至少还可以再维持五十个世纪。

仔细思考一下，我们将会发现，有些事件发生的平均率还跟我们看到的事实有一定的距离。举个例子说明。假如未来五年时间里，我不得不参加一次类似盖茨堡那样惨烈的战役，我肯定很害怕，一定想办法加入人寿保险，还会写遗嘱，把自己所有的财物都卖掉。因为我认为，既然没法熬过这样的战争，我一定要痛痛快快、开开心心度过我的余生。实际上，根据平均概率，在和平时期，半个世纪内，每1000个人里死去的人，跟盖茨堡战役中每1000人里阵亡的人数相差无几。

第18节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(16)

回首往事，我发现，我所忧虑的大部分问题，纯属自寻烦恼。詹姆斯·格兰特对我讲了他的经历，也得出跟我同样的结论

詹姆斯·格兰特是纽约富兰克林市格兰特批发公司的老板，他的业务是从佛罗里达州批发10~15车的橘子之类的水果。他对我说，他以前也经常想没价值的问题，如：万一火车失事了我该怎么办；也许水果会滚落满地的。要是火车恰好经过一座大桥、大桥恰好塌了又该怎么办；虽然这些水果都是投了保险的，但他还是担心这些可能的意外还是会影响水果的运输，那么自己就会失去原有的市场。他整天为这些事情担心，甚至担心自己这种忧虑的状态会得胃溃疡。为此，他特意找了大夫为自己做检查。大夫检查后告诉他，他没有病，只是精神太紧张了。

他说：“我这时候才意识到是自己想多了。我就问自己：‘詹姆斯·格兰特，从事这个行业这么多年你批发过多少车的水果？’答案是：‘25000多车。’我又问：‘25000车，只有5车发生了意外，这说明了什么？五千分之一的概率。也就是说，根据这些经验，你车子发生意外的几率是5000:1，这还有什么好担心的呢？’我就对自己说：‘以前你以为桥会塌下来，那么，在过去的日子里，有几次意外是因为桥塌了而发生的呢？’答案是：‘一次也没有。’然后我就计算：一座根本没发生过意外的桥，五千分之一的火车失事的几率，居然让你担心到自以为得重病的程度，这样想不是太可笑了吗？”

“当我想通了这点，我就觉得自己以前真的很可笑。于是我就做出这样的决定，以后再担忧的时候，就想想事情发生的平均率。从此以后，我再也没有因为所谓的‘胃溃疡’而烦恼过。”

所以，在忧虑摧毁我们之前，不如根据以前的记录，看看那些平均率，我们所担心的事情可能发生的机会有多大？

■ 关于那百分之七十的烦恼 ■

人类百分之七十的烦恼都和金钱有关，但是人们在处理金钱时却显得极为盲目。

在金钱方面，每个人都有各种各样的苦恼。如果我能够解决这些烦恼，就不会坐在这里写书了，而是坐在白宫内总统的身边。但也并不代表我对此毫无办法，我可以找出这方面的专家和他们权威的看法，还能为你指明在哪里可以得到相关书籍和咨询手册。也许，你可以从我的这些建议中得到一些帮助。

《妇女家庭》月刊曾做过一次调查，结果发现，人们生活中百分之七十的烦恼都和金钱有关。而盖洛普民意测验协会的主席盖洛普·乔治也曾说过，大部分人都相信，只要自己的收入增加百分之十，经济上的难题就会全部解决。生活中也有许多事例都证明了这一点。

第19节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(17)

但是，却有更多的事例刚好相反。在我写本章文字时，曾请教了理财专家爱尔西·史塔普里顿夫人。她曾长期担任华纳梅克百货公司的财务顾问，她其中的一项工作就是以个人顾问的身份，帮助那些被金钱所烦恼的职员。在她所帮助的人中，有年薪不到1000美元的行李生，也有年薪超过10万美元的公司经理。

她语气肯定地对我说：“对生活中大多数人来说，多挣一些钱并不能解决他们的经济烦恼。”事实上，我们经常可以看到，一个家庭在收入增加之后，生活水平不但没有得到真正改善，反而增加了更多的烦恼。

史塔普里顿夫人说：“这些烦恼并非源于缺钱，而是源于他们不懂得合理地消费！”也许你会对这句话嗤之以鼻，但是在你表示不屑之前，请注意，史塔普里顿夫人并不是泛指“所有的人”，而是指“大多数人”。这里面也许并不包括你，但却极可能是你的兄弟姐妹或者亲戚朋友，这样的人可多着呢！

也许会有读者抱怨：“你跟我换一换就知道了，拿和我一样多的薪水，支付和我一样的账单，维持应有生活开支，看你能撑多久！你现在是站着说话不腰疼。”

生活的确不容易，我也有过困难的时候。我曾在密苏里的玉米田和谷仓里一天工作10个小时，整天累得腰酸背疼。而如此辛苦的工作，1小时的酬劳却不到1美元，也不到5毛钱，也不到1毛钱，而是每小时5分钱啊！我知道整整20年住在没有自来水、没办法洗澡的房子里是什么滋味；我知道躺在零下15度的卧室里是什么滋味；我知道为了省下1毛钱徒步远行以至于鞋底磨穿的滋味；我也知道因为没钱把衣服送去熨烫而不得不将裤子压在床垫下的滋味……

然而，即使在这样恶劣的环境里，我仍然会设法节省下几个铜板。如果不这样做，我的内心就不会安宁。有过这样的经历，我才懂

得要想不欠债减少烦恼，就应该学习那些大公司，为自己拟订一个开支计划，按计划来消费购物。但是，生活中的大多数人都不会这样做。

我的好朋友西蒙金说过一句话非常有道理：人们在处理金钱时，总显得出乎意料地盲目。他告诉我，有一位会计师，在处理公司的业务时对数字十分敏感，但在处理自己的金钱方面却像个笨蛋。如果星期五中午发工资，他下午就会跑到商场，看到自己喜欢的东西就会立刻买下来，根本不考虑还要缴房租、水电费等生活杂费。作为一个财务人员，他懂得自己的公司如果这样运作，肯定会很快破产，但是，在处理自己的金钱时，他却没有这种意识。

你要记住，在处理自己的金钱问题时，你实际上是在经营自己的产业；而且这是一件私事，别人也帮不上忙。但是，我可以为你提供一些管理金钱的原则，和如何进行预算和计划，你可以参考一下。

第20节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(18)

1.将所有花费都记在纸上

50年前，亚诺·班尼特来到伦敦，下定决心要当一名小说家。但是，他当时非常贫穷，生活开支成了一道难题。为了保证有计划地消费，他将每一分钱的用途都记录下来。他难道记不住自己的钱是怎么花的吗？不！他只是要养成计划消费的意识。他十分满意自己的做法，即使在他成了世界闻名的作家、富翁和拥有私人游艇之后，依然如此。

约翰·洛克菲勒也有这样一个记账本，每天晚上在上床睡觉前，他总要将每分钱的去向都清清楚楚地记录下来。

我们也应该立即弄个笔记本来，开始记录。是不是要记上一辈子呢？不，不需要。理财专家建议，至少在第一个月将自己所花费的每一分钱准确地记录下来，在坚持三个月后，它将会为我们提供一个准确的记录，可以让我们了解钱的去向，并以此作为预算的依据。

你知道自己的钱都跑到哪儿了吗？如果你真的记得，那你可真是一个了不起的人物。史塔普里顿夫人说，当人们花费几个小时记录下所有数字时，他们常常会惊叫着说：“天哪，原来我的钱是这样花掉的！”你不妨也试试，看看自己会有什么反应。

2.拟定一个真正适合你的预算计划

也许你会觉得预算计划都差不多，哪有最适合的计划呢？在这个问题上，史塔普里顿夫人举了一个例子：两个家庭，在同样街区，住同样的房子，有着同样多的孩子，甚至基本收入也一样多——然而，他们的预算却完全不同。这是为什么呢？因为人的个性与需求各不相同，预算必须根据各人的具体情况来拟订。

预算，并不是意味着要将生活中的所有乐趣统统抹杀。它真正的意义在于，给我们一种物质安全感。从某个方面来说，物质安全感也

就等于精神安全感。在史塔普里顿夫人看来，“依据预算来生活的人，通常会比较快乐”。

怎样制订生活预算呢？如上所述，你首先要将自己的日常开支列在一张表格上，然后寻求帮助和指导。你可以写信向美国农业部索取这类小册子，也可以咨询银行里的咨询专家，他们会非常乐意与你讨论财务问题，并帮你拟订一份预算计划。

在我所见过的有关预算的书籍中，最好的一本叫做《家庭金钱管理》，它是由家庭财务公司出版发行的。

3.学会聪明地花钱

聪明地花钱，就是说使自己的金钱实现最高的价值。所有大公司都有专门的采购人员，他们的任务就是想方设法为公司采购到价钱最低、质量最好的商品。身为个人产业的主人，我们为什么不这样做呢？

4.不要为收入而头痛

中等收入阶层最容易为金钱头痛。史塔普里顿夫人对我说，她最害怕为年收入5000美元的家庭作预算。她说：“年收入5000美元是美国大多数家庭的目标，许多家庭经过多年的努力奋斗才达到这一标准。一旦达到这一标准，他们就自认为获得了成功，于是开始大肆消费：在郊区买房，购买新车，添置家具和衣服……一不小心，财政就会变成赤字。实际上，他们比以前更不快乐——因为他们把增加的收入花得太厉害了。”

第21节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(19)

人人都希望享受更高品质的生活，这是人之常情，但我们从长远看，哪种方式会给我们带来持久的幸福呢？是将生活花费控制在预算内，还是让账单塞满你的信箱，让债主整天敲你的门呢？

5.如果你必须借贷，想办法去找银行贷款而不是找私人

6.购买医药、火灾和紧急开销的保险

保险公司对于各种意外、不幸和一些可预测的紧急事件，都有一些小额的保险可供选择。我并不是要你把生活中的每一件小事都买上保险，而是郑重建议你为自己投保一些主要的意外险，否则，一旦出现事故，不但花了钱，还会引发烦恼。而且，这些保险的费用都很便宜。我认识一位妇人，去年她因病在医院里住了10天，而账单上却只有8美元，因为她买了医疗保险。

7.不要将你的人寿保险以现金方式一次性付给你的受益人

很多人投保人寿险，就是为了在死后能给家人带来一些好处，但是我提醒你，绝不可让保险公司一次性将大批的现钞付给你的受益人。

面对从天而降的大堆钞票，一个人的生活将会发生什么变化呢？马利翁·艾伯利夫人是纽约人寿保险研究所的妇女组主任，她曾在全国各地的妇女俱乐部演讲，讨论人寿保险金问题。她建议，不要一次性领取保险金，而改为领取终身收入。

她举例来说明自己的观点：一个得到两万美元人寿保险金的寡妇，将钱借给了儿子开办汽车零件工厂，结果亏得血本无归。这位寡妇一下子变得穷困潦倒，连一日三餐都无法保障。另一位寡妇被一位花言巧语的房地产经纪人所游说，将大部分人寿保险金买了一块“保证一年内增值一倍”的荒地。三年后，她只能将土地卖掉，只收回投资的十分之一。还有一位寡妇，领取了15000美元的人寿保险金，却在一年之后向儿童福利协会申请补助，以抚养子女。

如果你真的希望在自己死后，家人的生活依然能有所保障，为什么不向摩根学习呢？这位当代最伟大的金融专家，将遗产分赠给了16位受益人，但他并没有给他们留下任何现金，而只是有价证券，这能保证他们每个月都能得到固定的收入。

8.培养子女的金钱责任感

我曾经在《你的生活》杂志上看到一篇文章，作者史蒂拉·威斯頓·图特在文中讲述了她教会她的小女儿养成对金钱的责任感的过程。她从银行里要了一本特别的存折，交给她九岁的女儿。每当小女儿得到每周的零用钱时，就将零用钱“存进”那本存折中，母亲担任着银行的角色。每当小女孩要使用一毛钱或一分钱时，就从账簿中“提出”，把余款详细地记录下来。这个小女孩不仅从中得到很多乐趣，而且也领会了处理金钱的责任感。

第22节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(20)

9.如果你是家庭主妇，也许可以在家中捞点外快

在你拟好开支预算之后，如果发现收入仍然无法弥补开支，那么你可以选择下述两种做法之一：或咒骂、发愁、担心、抱怨，或想办法捞点外快。看看你的周围，你会发现许多尚未饱和的行业。假如你做菜很美味，也许你可以考虑开设一个烹饪班，在你的厨房里教一些年轻姑娘们如何做饭，这也是一个生财之道，说不定上门的学生会络绎不绝呢。

现在，有许多教导如何利用闲暇赚钱的书籍，你可以到公立图书馆去借阅。不管男人还是女人，都有很多的工作机会。但我必须告诫你，除非你天生就有推销的才能，否则不要去尝试挨家挨户地推销。大部分人都痛恨这份工作，最终导致失败。

10.不要赌博——永远不要

有些人总想从赌马或吃角子机上赢钱，对此我真觉得无法理解。我认识一个拥有多架这种“单手土匪”机器并以此为生的人，对于那些天真的想要打败这些设计好的骗钱机器的傻瓜，他心中只有轻视，而绝不会有同情。

11.如果我们无法改善自己的经济状况，不妨改变自己的心理

每个人都自己的财务烦恼：我们可能因为不如琼斯家而深感烦恼；但琼斯家也可能因为比不上李兹家而烦恼；而李兹家又因为赶不上范德比家而烦恼。要是我们无法得到我们所渴望的东西，最好不要让忧虑毁掉我们的生活。我们得学会宽容，学会放开胸怀。

根据古希腊哲学家艾皮科蒂塔的说法，哲学的精义就是：“一个人生活上的快乐，来自尽可能减少对外在事物的依赖。”罗马政治家及哲学家塞尼加也说：“如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也不会开心。”

即使我们拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐，一夜也只能睡一张床；而即使是一个挖水沟的工人也能够拥有这些！而且他们可能比洛克菲勒吃得更加香甜。

如果我们对生活中的各种忧虑划一个“止步”的界限，我们就会发现，生活中充满了快乐。

“你想知道怎样在华尔街赚钱吗？”恐怕至少100万人想知道这个问题的答案。要是我在这里能回答出这个问题，我想我的书恐怕要卖1万美元一本了。我可以再给大家讲一个点子，这是很多成功人士证实了的有效的方法。首先告诉我的是一名投资顾问，他叫查尔斯·罗伯茨。

“我怀揣两万美元从得克萨斯州来到纽约，这一点钱还是我朋友托我做股票投资用的。本来我以为，凭我对股票市场的了解程度，我少不了会赚一笔的，没想到我却赔得分文不剩。实际上我有些地方也赚了一些，但最终都赔光了。”

第23节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(21)

“要是我仅仅赔掉了自己的钱，那也没什么大不了的，关键是我把朋友们的钱也弄没了，这才是最糟糕的事。即使他们不缺这点钱。我的初次投资就出现了这样的结果，我很怕面对那些朋友。可我的朋友们一点也不生气，反而还很看得开，乐观到我想象不到的地步。”

“我仔细检查我犯的过错。我认为，在我下次进入股票市场之前，我一定要先弄明白所有有关股票市场的知识。我拜访了一位最有名气的预测专家波顿·卡瑟斯，并跟他成为了朋友。我知道，一个人的成功，不仅仅靠好运气好机遇，于是，从这位新朋友身上，我学到了很多知识。”

“波顿·卡瑟斯先问我以前是怎么做投资的，然后告诉我他所知道的股票交易原则。他说：‘我在股票市场上买的每一宗股票，都有一个最低标准，即到此止步，不能再赔。举个例子来说，假如我以每股50美元的价格买的股票，我马上在心里给自己定一个最低标准，即最低不能低于45美元卖出去。所以，万一这支股票跌了，跌到比我买的时候低5美元的时候，我就立刻把它卖出去，这样我最多也就损失5美元。’”

“‘如果你足够明智的话，一定还会买其他的股票，这些股票可能会赚平均10美元、25美元甚至50美元。所以，当你把损失限定在5美元以内的话，即使当初买股票的时候你有一半以上的判断失误，最终也还是能赚很多钱的。’”

“我很快就学会了波顿·卡瑟斯的方法，并一直沿用至今，这让我的客户和我自己赚回了不知多少美元。”

“后来，我发现这个‘到此止步’的原则，不仅仅适用于股票市场，生活中其他一些场合也同样适用。因此，除了财务投资，面对其他忧虑困惑的问题，我也为自己划上‘到此止步’的最低界限，结果是令人惊喜的。”

幸福女人的快乐课

★ 忧虑对人们的伤害，远远大于传染病。

★ 别让自己承受太大的压力，一旦失去健康，拥有再多都没有意义。

★ 在忧虑之前，可以首先根据事情发生的平均概率算算我们的忧虑是否值得，也许你会发现你也有99%的忧虑可以消除。

★ 做好理财工作，会为我们减少70%的烦恼，与此同时我们还要为自己设立一个“止步”的界限。

其实我们每天都生活在美丽的童话里，可很多时候我们却视而不见、充耳不闻，为什么呢？

每天清晨先想想自己最得意的事

■ 多些满足，少些抱怨 ■

我认识哈罗·艾伯特已经很多年了，他曾经是我的教务主任。我们约好在堪萨斯城见面，他开车送我回密苏里州贝尔城我的老家。在回去的路上，我问他：“你是怎样让自己快乐的？”他给我讲一个很有意义的故事，我终身难忘。

第24节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(22)

他说：“以前我也常常为很多琐事而烦心，可1934年春的一天，我行走在韦伯敏西道提街，看到一件令我难以忘怀的事，从此我再也不会为人和事而忧虑了。整个事件也就10秒钟的样子，可我在那10秒钟体会到的道理，比过去10年里学的还要多。”

“我曾在韦伯城做了两年杂货店生意，不仅花光了所有的积蓄，而且还借了一大笔债，光还债就还了七年。杂货店关门后，我准备找工矿银行借点儿钱，然后到堪萨斯城找份工作。当时，我像个斗败的公鸡一样垂头丧气地走在大街上。这时，迎面‘走’来一个没腿的人，他坐在一个小木头平台上，平台下面是从轮滑鞋上拆下来的轮子，他两只手各抓着一片儿木头，他就这样撑着地滑行。我见到这幅场景的时候，他已经滑过了街，正准备滑向几英寸高的人行道。他准备把这辆小车子翘起来时，我俩的目光相遇了。他对我笑了笑：‘早啊先生，这几天天气不错，是吗？’他看起来很高兴。我就这样看着他，突然发现自己好富有。”

“我四肢健全，能走能跑。我忽然为自己的自怨自艾而羞耻。我对自己说，他没了腿还活得这么开心，这么快乐，我有两条腿当然也能活得更好。我觉得自信又回到我身上。本来我只想向工矿银行借100块钱的，现在我敢借200了。本来我想到堪萨斯城试试看能不能找到一份工作，现在敢大声地对别人说，我要到堪萨斯城找一份工作。结果，我借到了200块，也找到了工作。”

“现在我浴室的镜子上帖了这样几句话，以便让自己每天早上就能看到：人家骑马我骑驴，回头看看推车汉，比上不足，比下有余。”

我曾问艾迪·雷根伯克：“当你跟同伴们迷失在毫无希望的太平洋里，在救生筏上漂流了21天，你认为自己学到的最重要的是什么？”他回答说：“这次经验让我学到的最重要一课是，要是你还有足够的新鲜水可喝，有足够的食物可吃，就不要再抱怨任何事。”

《时代杂志》曾刊登这样一篇报道，一名在关达坎诺的战士受伤了，碎弹片击中了喉部，已经输过七次血了。他给医生写了一张小纸条，问：“我还能活吗？”医生说：“能。”他又写一张小纸条：“我还能说话吗？”医生又说：“能。”听完医生的回答，他在小纸条上又写道：“那我还担心什么！”

为什么你不立刻停下来扪心自问：“我还有什么可担心的？”

你会发现，自己担心的所有事情，跟其他人相比实在微不足道，根本没什么大不了的。

生活中大约有90%的事情是对的，只有10%可能错了。我们想要得到快乐，就该把自己的精力集中在那90%的正确事情上，不要理会那10%的错误。要是你想担忧、难过，想得胃溃疡的话，那就集中全部精力想那10%错误，不要理会那90%的好事吧。

第25节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(23)

英国很多新教教堂里都贴了“多思考、多感激”之类的话，每个人都该把它放在心上。多想想那些值得我们感激的事情，为今天所有的一切感谢上帝。

■ 悲观才是人们最大的悲剧 ■

著有《格列佛游记》的斯威夫特，可以说是英国文学史上最悲观的作家。他为自己不好的出身而悲哀，因此每年生日都穿上黑衣并绝食一天。虽然悲观绝望，但他也以为开心和快乐能带给人积极和健康。他说：“世界上最好的医生是它们三个：节食、安静和快乐。”

我们每一个人每时每刻都享受着“快乐医生”的免费服务。只要我们把注意力放在我们所拥有的那么多财富上，这些超过阿里巴巴珍宝的财富上——你愿意用一双眼睛换取一亿美金吗？你认为你的双腿卖多少钱合适？还有你的双手，你的听觉，你的家庭。这所有财产加在一起，你会发现自己是多么富有，哪怕洛克菲勒、福特和摩根三个家族所有的黄金都给你，你也不愿意交换。

谁又能真正理解这些？很少有人。正如叔本华所说：“我们很少想到自己所拥有的，却时刻想着自己所没有的。”这才是人生最大的悲剧，它带给人的痛苦，也许比历史上所有战争和疾病还要痛苦。

正是这一点，几乎毁了约翰·柏马的家庭，差一点使他“从一个正常人变成一个脾气恶劣的老家伙”。下面就是他讲述的自己的故事。

他说：“我退役后，开始做生意。我夜以继日地勤快和努力，终于使一切进展顺利。但很快我就发现问题了，我没渠道买零件和原料，我可能得放弃我的事业。因此，我心里充满了担忧，从一个正常人变成一个脾气恶劣的老家伙，脾气也越加古怪。当时我失去自知，今天我才明白，情况越来越糟了，几乎要毁掉我幸福的家庭了。可一天，曾是我下属的一个年轻士兵说：‘约翰，你应该愧疚，你这样子好像全世界只有你才烦恼一样。即使放弃了你的事业又怎样呢？等一切正常

后你还可以重新来过。你本有更多值得感激的事，可你却在不停地抱怨。上帝！我真希望我就是你。你看看我，只剩一只胳膊，还烧伤了半边脸，可我从来不抱怨什么。要是你急需这样子的话，你不但失去你的事业，可能还要失去家庭、健康、朋友。”

“一席话惊醒梦中人，我发现自己正走向不归路。于是我决心改变自己，要找回原来那个我。好在现在我已经做到了。”

我另一位朋友，露西莉·布莱克，在明白这个道理之前，几乎也快要崩溃了。

我们是多年的朋友了，曾一起在哥伦比亚大学新闻学院选修短篇小说写作。九年前她住在亚利桑那州的杜森城时，生活发生了很大的变化，让我们来听听她的故事：

第26节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(24)

“我整天忙得不可开交，一边到亚利桑那大学学风琴，一边在城里经营一所语言学校，同时还到牧场教音乐欣赏课，除此之外，整天我还要参加各种宴会、舞会，在星空下骑马。有天早上，我突然心脏病发作，整个人都垮了。医生除了留下一句‘你必须躺在床上静养一年’，没说任何鼓励我的话，而我不知自己能否完全康复。”

“要在床上躺一年，像个废人一样，而且可能还会死去——这个情景吓坏了我。我不停地问自己，为什么是我？为什么我要遭此不幸？我做了什么要受这样的报应？我哭闹着命运对我的不公，心中充满怨恨。但不管怎么样，我只能听医生的话，躺在床上等待命运的宣判。我有个艺术家邻居，叫鲁道夫，他对我说：‘可能你觉得这样躺床上一年太痛苦了，实际上也不完全是。你可以用这段时间好好认识认识自己。我相信你的思想会有很大的提高，可能比你前半辈子还会学到更多的东西。’听了他的话，我心里安静多了，我让自己尝试着学习新的价值观，阅读一些有用的书。一天，我听到一个广播电台的新闻评论员说：‘你应该谈谈你自己了解的事情。’这样的话以前我听过很多，现在才真正明白它的含义。我决心以后只注意那些对我生活有积极意义的事情。每天一早，我就让自己想一些积极向上的事情，我不痛苦，我的女儿很可爱，我眼睛好使，耳朵也好使，收音机里正放着优美的音乐，我有足够的时间看书学习，我胃口很好，睡眠也不差，我还有很多要好的朋友，我的医生不得不挂一个‘每次只许接待一个客人’的牌子，而且限定时间……我应该为所有这一切感到高兴。”

“事情已经过去九年了，现在我的生活丰富生动。我很感激这一年的经历，那是我在亚利桑那州度过的最有价值、也最快乐的一年。至今我还保持着当时的习惯。每天早上想想自己有多少得意的事。这是我今生最宝贵的财富。有时候我真的很惭愧，因为我怕到死我还不了解生活的真谛。”

亲爱的露西莉·布莱克，也许你还不知道，你所明白的正式萨缪尔·约翰逊博士在二百多年前就发现的道理：“养成观察事物积极的一面，比一年赚一千镑还要重要。”

我想提醒大家的是，这句话并非出自一个乐天派的人之口。说这话的人，曾经历过20年的痛苦，缺衣少食，但终成为一代名作家和历史上最有名的演说家之一。

■ 享受得到 ■

罗根·史密斯说过这样一段话，言简意赅，他说：“人生应该有两个目标，第一是，得到自己所想的东西；第二是，充分享受它。只有智者才能做到第二步。”

要是你想知道怎样将在厨房水池边洗碗变成一次难得的人生经历，那么请你读一读波姬·戴尔的《我希望能看见》，这个女人几乎失明了50年，她在书中说道：“我只有一只满是疮疤的眼睛，只能靠眼睛左边的小洞来观察世界。我看书的时候，必须把书贴近脸，然后努力把眼睛往左边斜。”

第27节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(25)

就是这样一个可怜的人，也拒绝别人的怜悯，她不要别人以为自己跟别人有什么不同。她小时候渴望跟其他孩子一样玩跳房子，但由于看不见地上的线，不得不在她们回家后趴在地上，将眼睛贴到线上看来看去，牢牢记住玩的地方，不久她就成了跳房子的高手。读书的时候，她把大字印的书紧紧贴在自己脸上，不管眉毛碰到书了没有——就是她，得到了常人所不能的两个学位：明尼苏达州州立大学学士学位和哥伦比亚大学硕士学位。

在明尼苏达州双谷的一个小村子里时，她就开始了自己的教书生涯，通过不断的努力，她成为了南达科他州奥格塔那学院新闻学和文学教授。她在那里教书13年，工作之余还在一些妇女俱乐部发表演说，还到一家电台主持读书节目。她写道：“我脑海深处，常常怀着完全失明的恐惧。为了打消这种恐惧，我采取了一种快活而近乎游戏的生活态度。”

奇迹总会发生的，1943年，她52岁的时候，通过手术，她的视力提高了40倍。

当一个全新的世界呈现在她的面前，她发现这个世界是这么的可爱，这么令人兴奋，哪怕让自己永远在厨房水池前洗碟子，只要能看到这个世界的她也是开心的。她继续写道：“我会玩洗碗盆里的肥皂泡。伸手进去，抓起一把泡泡，迎着光举起来，每个肥皂泡泡里，我都能看见小小的彩虹散发出灿烂的色彩。”

所以，要想得到快乐，请记住：“每天一早想想你得意的事情，不要将注意力集中在烦恼上。”

幸福女人的快乐课

★ 要是你还有足够的新鲜水可喝，有足够的食物可吃，就不要再抱怨任何事。

★ 我们很少想到自己所拥有的，却时刻想着自己所没有的。而这正是人生最大的悲剧。

★ 人生应该有两个目标，第一是，得到自己所想的东西；第二是，充分享受它。只有智者才能做到第二步。

幸福的实践者

我以为自己活不到明天

我走进一间教堂，用一颗虚弱的心倾听着信徒们唱赞美诗、朗诵经文、做祷告，上帝以其博大的爱救了我。

—— J·C·潘尼

1902年4月14日，一个口袋里只有500美元的年轻人，怀着百万富翁的梦想，在华俄明州的克莫勒开了一家绸布庄。那是一个只有一千人的矿业小镇，它的旁边是一条通往西部开发时期的必经之路。年轻人和他的妻子住在商店的半层阁楼上，用装绸布的大木箱当桌子，用一些小木箱当椅子。妻子用毯子将婴儿裹起来，放在柜台底下睡觉，自己则站在柜台前招呼客人。在今天，以这个年轻人的名字命名的—— J·C·潘尼百货店，已经成了世界上最大的连锁绸布店，分店开遍了整个美国，共有1600家分店。最近，我有幸见到了潘尼先生，并与他共进晚餐，从而了解到他生命中最有传奇色彩的一段经历。

第28节：第1课 幸福与不幸只有0.01 mm(26)

——戴尔·卡耐基

许多年前，我曾陷入了烦恼和绝望之中，经历了人生中最痛苦的一段岁月。当时，公司业务正如日中天。但是，由于我个人的一些愚蠢决定，导致公司于1929年陷入破产的境地。

顿时，众人的指责声纷至沓来。我的心中满是忧愁和烦恼，每天晚上都睡不着觉，后来发展成一种疼痛难忍的疾病，即所谓“带状疱疹”，一种突发性的红疹。我去找密歇根州巴托卫生局的伊格斯顿大夫，他在诊断后说，你的病情非常严重，必须卧床休息。在这期间，我还接受了一次全面的治疗，但病情没有丝毫改善。

渐渐地，我的身体越来越虚弱，精神也快要崩溃，我几乎绝望了，觉得这世上没有什么东西可以依靠，没有一个朋友可以信任，甚至我连家人都不再相信。

有一天晚上，伊格斯顿大夫让我服了镇定剂，但药效很快就消退了，我在疼痛中醒来。我想，这将是我生命中的最后一天了。于是，我下了床，给妻子和儿子写了一封遗嘱。因为，我不相信自己还能活到天亮。

然而，第二天清晨，我惊喜地发现自己仍然活着。突然间，我觉得自己仿佛被人从黑暗的监狱引领到了温暖明亮的阳光之中，从地狱被带到了天堂。我恍然大悟：原来所有的烦恼，都是自己把它们种在心中的。

从那以后，我再也没有任何烦恼。如今，我已经快乐地活了71年。

第29节：第2课 整理我们的幸福迷思(1)

第2课

整理我们的幸福迷思

看看我们身边的那些成功者，他们大多热爱自己所从事的工作；再看看我们身边的幸福女人，她们通常不会说自己的坏话。发现了吗？当一个人喜欢自己，并按照自己理想的方向去努力，别人往往也很难拒绝她的幸福魅力。

“爱自己”是健康、成熟的生活标志之一，当然“爱自己”并不是自以为是。爱自己就是接受自己，客观冷静地，怀着自尊和人类的尊严感接受自己。

一切从悦纳不完美的自己开始

■ 爱自己，就不和别人比 ■

一个成熟的人根本没有时间去想自己哪些地方不如别人，他们从来不为自己没有比尔·史密斯的自信或吉米·琼斯的积极态度和进取精神而担忧。他们经常作自我批评，而且清楚地知道自己的弱点，但他们并不为自己的弱点哀叹，而是花时间去改进它们，他们清楚地知道自己的基本目标和动机。

他们对自己和别人都抱有宽容心，所以在独自一人的时候并不为任何事情苦恼。

心理学家说不喜欢自己的人根本就无法喜欢别人。对周围的一切事物和身边的所有人都抱仇视态度的人，讨厌自己和虐待自己同胞的人，肯定会有着强烈的自我厌弃。

哥伦比亚大学的教育学教授亚瑟·T·杰西尔博士曾提出这样的观点：通过帮助儿童或成人了解自己这种方式来帮助他们建立自我接受的成熟态度。在他的《当教师与自己面对面的时候》这本新书中，他写道：自我接受对老师更为重要，因为他们的生活和工作中充满奋斗、欣慰、希望和苦痛。

现在，医院里有很多病房的病人都是那些对自己感到厌恶的人，而那些遭遇感情和精神困扰的人们都是无法接受自己、不能和自己好好相处的人。

在这儿，我不想分析为什么会产生这种不幸的情况。我只是怀疑，在我们这个竞争激烈的社会里，过分地强调物质上的成功和社会地位的价值，以及把赶超别人当作自己的目标，与现代人精神上疾病有很大关系。

自然界是神秘的，处处充满着多样性，而人类自身也一样有着千差万别。前英国科学促进主席、人类专家亚瑟·凯斯爵士就曾说过：“世界上没有哪两个人曾经或即将拥有完全相同的人生历程……每个人的生命体验都是与众不同的。”

是啊，即便是我们的本质都是由相同的材料组成，我们每一个人的生命体验都是与众不同的。

认识并理解这个事实是取得成熟智慧的必要条件，也是我们跟自己的同胞交流沟通的桥梁。如果我们不尊重对方是个“个人”，我们就没有办法与他进行沟通或与他建立任何有意义的关系。

听起来这话不难，但做起来却十分困难。虽然我们的国家已经废除了阶级意识，但阶级意识依然支配着我们的思想和行为。我们通常不把一个人当作“个人”看待，而是把他们归类到一类阶层里，把他人视为一个群体中没有姓名、没有面孔的一分子。例如：“普通人”、“中下阶层”、“低收入人群”、“白领阶层”、“蓝领阶层”、“咖啡座人士”、“消费大众”等等，这些经常在统计栏或调查问卷中见到。这充分显示出我们不愿意或是缺乏把他人当作“个人”看待的能力。

我们被分类、归纳在形形色色的不同的群体中。我们在生活中受到不同方面的调查；那些社会调查员对我们是那么熟悉，他们甚至连我们喝几杯咖啡、多少人有汽车、汽车的品牌、我们听什么样的广播、看哪类电视节目，以及我们每年过多少性生活、过的质量怎样等等都调查得一清二楚。

“调整适应”、“群体整合”和“社会机动性”是大家都在强调的，削弱自己的个性来趋合所属的群体被认为是值得尊敬的行为。绝对的个人主义对我们来说已经不再存在，这就是我们为什么觉得自己已经失去独立性，在自己的思想和行为与他人不同时，心里会有一种不舒服的感觉的原因。

第30节：第2课 整理我们的幸福迷思(2)

然而，在内心深处我们每个人仍然希望自己能够独一无二地生活。那种内心深处与他人与众不同的渴望并不能被分类的压力、认同的压力所阻止。然而这种内心的渴望通过外在表现出来的话，我们则可能有机会沉迷于酒色、毒品，或者干脆就住进了精神病院。如果是这样的话，我们就永远迷失自我了。

■ 你真的认识自己吗 ■

罗伯·W.怀特——哈佛大学的心理学家在他的一本名叫《进步的生活：性格自然成长的研究》的书中就谈到在我们身边流行的一种观念，他说：“每个人都要调整自己来适应周边的环境，这种概念使人们错误地认为，最完美的人就是那些尽自己的最大努力来适应固有的外界生活方式、规则以及限制，或者屈从于成熟感的压力。然而这样做的后果只会让人迷失方向，丧失成长、自身的创造力和发展的潜力。”

对于怀特博士的观点我很赞同。现实生活中很少人有标新立异的勇气，很少人知道自己能代表什么。整个社会和经济群体支配着我们的思想和行为，使得我们必须和周边的人有着相似的生活和思想，否则的话就患得患失，周身不舒服，甚至茫然，不再喜欢自己。

我们的一个女学员在几年前就曾经有类似的困惑。她的丈夫是位律师，野心勃勃，是个积极进取、独断专行的人。他们的社交圈子是那些社会地位很高的名流人士。这位太太看上去文静、谦虚，然而她生活圈子里的人并不欣赏她所具有的优点。为此她开始变得忧郁，慢慢地失去了自信，她觉得压抑、卑微，总觉得自己达不到别人的要求，也因此越来越不喜欢自己了。

其实她根本没有必要为此而苦恼，她应该愉快地接受自己，而不是努力改变自己去适应环境。她应该懂得拥有“天生我才必有用”的思想，她应该明白人应该按着自己的性格做事，而不是照搬别人。

如果她想重塑自己，首先她就不得不以别人的标准来衡量自己，在生活中建立自己的价值观，然后她要学会独自，少做自我批评。

不喜欢自己的人往往喜欢挑自己身上的毛病。虽然说适度地检讨自我能使身心健康，而且能够提升自我，但决不能让它成为一种强制性的观念，否则的话那只能打消我们的积极性，阻止我们的行动。

■ 做个不完美的“完美”女人 ■

没错，一篇演说、一个人以及一件艺术品的失败通常都不是因为缺点。历史及地理错误在莎士比亚戏剧里经常见到，狄更斯的小说里的某些段落也有瑕疵。然而这并不阻碍这些作品受到人们的喜爱。对于它们我们更在意的是它的优点而非缺点。这就如我们交朋友时注重的是他们的优点，而不是注意他们有什么缺点。

第31节：第2课 整理我们的幸福迷思(3)

想要取得进步、突出自我就要抛开缺点，努力发挥自己的长处，展现自己最好的一面。对于错误我们要纠正，并且要尽快地忘掉它们。

我们不能有负罪感和自卑感这两种心态，一旦我们有了这两种心态，那么我们就不能喜欢、尊重自己，当然我们也讨厌别人拥有这两种心态。我们要做的是忘记过去，重新开始。

在试着喜欢自己的过程中，首先我们必须接受自己的缺点。当然这不代表我们对自己放松要求、放任自己懒惰或不尽力而为。这个世界上没有完美的人，没有人可以做任何事都能做得最好。强求别人完美这样有失公允，苛求自己完美就更是自我本位主义了。

我几年前参加一个组织，就遇到这样一位堪称完美主义的女士，她所做的每一件事都分毫不差。然而，别人却并不认为她的工作是成功的：一份简短的报告她需要字斟句酌几个小时；发表演讲时，她不顾听众劳累没完没了地展开话题；她从不欢迎不速之客；举办宴会时，她事无巨细都事先准备妥当。总之，无论什么事她都绞尽脑汁，力求把它做得完美，不惜付出任何代价。其实这种完美真的是无聊透顶。

苛求自己追求完美是一种无情的自负。他们不能容忍自己只是和别人一样，他们力求比别人好，力求受众人瞩目。他们不是尽自己最大的才能和努力去做好每一件事，而只是把注意力放在怎样超越别人，怎样达到完美上。

任何人都会遭遇失败，完美主义者也不例外，只是他们无法容忍自己失败，他们努力要去超越失败，最终却只是痛恨自己。

不要太苛求自己，时不时停下来自我嘲笑一番，这样的话你就会越来越喜欢自己。

心理学家威廉·詹姆斯于1878年写给妻子的一封信中有一段非常精彩的描述：“.....我坚信正确评价一个人的人格的最好时机是观察他最活跃、最满意时的精神或道德态度，因为这才是他内心深处的真正的自我。”

说得简单一些就是，人在兴奋的时候真我便自然浮现出来。而一个人在最活跃、最满意的时候也是最兴奋的时候，无论这种兴奋是哪一种形式，它都能促使人摆脱无聊的事情、习惯和压力，形成对真我的刺激。

使工作转向成功的最基本的要素就是兴奋，最重要的是它能激发我们的热情，使我们发挥最大潜力。伟大的物理学家、诺贝尔奖获得者爱德华·维克多·艾波顿爵士在谈到成功的秘诀时就曾经说过：“谈到科学成功的秘诀，我认为热情比专业技术更重要。”

当然他并不是否认专业技术对科学研究的重要性，他要表明的是热情兴奋会对一个人掌握专业技术形成刺激。

第32节：第2课 整理我们的幸福迷思(4)

“江山易改，秉性难移”说的是一个人的性格的难以改变程度，因而我们不能改变人的性格，只能使它显现。而想要找出我们身上不同于他人的珍贵的优点，我们就必须清除掉内心深处那些恐惧、畏缩、多疑、迷惘、恶习等。而兴奋则正是摧毁这些东西，使真性情、真性格显现出来的烈火。

兴奋有各种不同的形式，爱就是其中一种使我们敞开自我的方式。《玛蒂》这部电影就向人展现了爱是怎样使无聊孤独的人得以改造并进一步去开创他们的新世界的。

兴奋是人们持续不断地工作、活动的动力。耶鲁大学的威廉·里昂·费尔普斯教授在他的《工作的兴奋》一书中充分显现了他对工作的浓厚兴趣。

生活危机就能刺激一些人，使人们因此而鲜活起来。大到战争、洪水或地震等灾难发生时就会对人产生强烈的刺激，英雄往往能在此时显本色；小到家庭危机时，那些与子女同住的年迈的老人，往往在此时能形成一种力量，发挥出重要作用。

因此，把我们与他人区分开、培养自己独特个性的三种方法就是：

- (1)每天留一些让自己独处的时间；
- (2)努力挣脱出恶习的桎梏；
- (3)发自内心的兴奋和狂热。

心灵的成熟是一个过程，这需要我们持续不断地发掘自我。如果我们不了解自己，那对别人就更无从了解。智慧的起始就是“了解自己”。正如苏格拉底所说的，“你是世界上唯一的你”。

■ 保持本色 ■

成为一个完美的人，这个想法本身就是荒唐的。

伊迪丝·阿雷德太太从北卡罗来纳州艾尔山给我寄来一封信，信上说：“一直以来，我身体就很胖，脸看起来更胖。我母亲是一个很古板的人，她认为没有必要穿漂亮的衣服，总是唠叨着‘宽衣好穿，窄衣易破’的话，她也是按这句话来为我添置衣物的。因此我很少参加宴会，也很少开心过。上学了，我不跟其他孩子一起参加室外活动，也不喜欢上体育课。我感到害羞，觉得自己跟其他孩子不一样，不受人欢迎。”

“长大后我嫁了个比我年纪大的丈夫，我并没有为此改变很多。丈夫和婆婆家人都很和善，充满自信心，正是我希望的那种人。我尽量让自己跟大家融为一体，可却办不到。为了使我开朗，他们也积极努力，可结果我更退缩到自己的世界里去。我变得更紧张，开始回避我所有的朋友，甚至听到门铃声我就害怕。我知道这样的人生很失败，也很害怕丈夫看见这一点。所以在公共场合上，我的开心都是假装出来的，结果反而很不得体。我为此常后悔不已，甚至觉得生活没了意义，一度想过要自杀。”

第33节：第2课 整理我们的幸福迷思(5)

什么改变了这个痛苦着的女人呢？只是一句很随意的话。

她写道：“改变我人生的正是一句随意而出的话。一天，我婆婆谈到自己教育孩子的问题。她说：‘无论怎样，我都让他们保持自己的本色。’就是‘保持本色’这句话，刹那间我发现，我如此苦恼的问题就是，试图让自己适应一个并不适应自己的模式。”

“我的人生就改变在这句话上。我决定恢复自我，我研究自己的个性，发现自己的特色和优点，还研究了色彩和服饰的搭配问题，我按适合自己的方式穿衣，主动结交朋友，还参加了社团组织，尽管是一个很小的社团。第一次参加社团活动时我很担心，但每发言一次，我就增加一份信心。虽然用了很长的时间，但我很开心，这些开心是以前我想都不敢想的。后来我教育自己的孩子时，我就将自己的经历及经验告知他们：无论怎样，你们都要活出自我。”

詹姆斯·季尔基博士说：“怎样保持本色，这个话题跟历史一样古老，但也像人生一样普遍。”不能保持本色的原因很多，包括精神上的、心理上等等潜在的因素。

我们有必要每天留给自己一段独处的时间让我们去了解自己，因为孤独对尝试喜欢自己有很大的帮助。马里兰州薛顿精神病学协会的董事里奥·巴蒂梅尔博士曾说：“过去的人在晚上睡觉之前有常常反省自己一天的所作所为的习惯。我认为它现在仍然是一个懂得如何善待他人和自己的好方法。”

如果你是一个不能忍受自己的人，那么别人是不会喜欢和你做朋友的。哈瑞·艾默生·福斯狄克就曾说过这么一句富有诗意的话：“不能忍受独处生活的人就像‘受风吹拂的池塘，风不停，永远无法获得平静，反映自己美好的东西。’”

在我们试着独处的过程中，我们则是为自己的心灵找到了一个休憩之所、一个参照物、一个我们同外界保持联络的本来位置。“人只有

在与自己的核心发生联系时，才能找到与别人的联系。我个人认为，孤独能让我以最快的速度找到我的核心、我内在的本质。”安妮·莫罗·林伯格在《来自大海的礼物》一书中就曾这样说。

孤独给我们提供了一个条件，一个相对客观的观察生活的条件。《圣经》诗篇中一个很好的建议就是“安静下来，同时体会自己就是上帝”。孤独带给灵魂的好处正如新鲜空气带给身体的好处一样。

不要把满足和快乐寄予别人身上，这样就等于把重担压在别人身上，而你却从中汲取快乐。喜欢、尊重和欣赏我们自己是健全人格的一部分，就像你喜欢、尊重和欣赏别人。

幸福女人的快乐课

★ 爱自己就是接受自己，客观冷静地，怀着自尊和人类的尊严感接受自己。

第34节：第2课 整理我们的幸福迷思(6)

★ 这个世界上没有完美的人，也没有能够达到完美的事情。

★ 喜欢、尊重和欣赏我们自己是健全人格的一部分。

在经过细致的思考和详细的比较之后，整个问题的正反两面就会全部呈现在眼前。

——本杰明·富兰克林

做生活的女主人

■ 有目标的路更好走 ■

生活中有些人态度散漫，随便地找个工作，稀里糊涂地结了婚，漫不经心地过日子，心中没有一点进取心和愿望，却梦想着事情能像自己的想象一样美好。这样的人是永远不可能获得成功的。

恩·约特女士在纽约新温斯顿饭店创办了“易职诊断处”，她是一位人生的指导者。她给那些对自己工作不满意的人提出意见，供他们参考。我和她曾经讨论过失业的问题，她对我说，这些人之所以对自己的工作不满意，是因为他们不知道自己真正需要什么，她要做的第一件事就是帮这些人找到内心的愿望和目标。这正是一位妻子应该协助丈夫的事情，帮助他找到生活的目标，然后他才能够明确地向这个目标前进。

《婚姻指南》的作者赛门和伊瑟格琳，曾经指出快乐的婚姻建筑在共同生活愿望的基础上，无论这个愿望是什么——一幢新房子，一个大家庭，或是去欧洲旅行一次……

书中写道：“关键是先制定一个目标，然后努力去实现它。生活的快乐、满足和趣味来自于对生活的设计、希望和梦想，来自于对生活中的胜利与失败、满足与失望的共享。”

住在堪萨斯州威基塔的威廉·葛理翰夫妇，就是一个活生生的证明。威廉·葛理翰是威基塔威廉·葛理翰油料公司的负责人，公司的经济效益良好。小时候，威廉·葛理翰就已经懂得怎样从油料经营和投资

中获取利润了，如今他和夫人玛丽拥有的人生财富令许多人羡慕不已：健康、富有、六个聪明的孩子、成功的事业、豪华的住宅，他们可以在未来的岁月尽情地享受这一切。

我认识威廉·葛理翰很多年了，我向他请教成功的秘诀，他回答：“首先要有一个长远的计划，然后努力实现它。”

威廉·葛理翰和玛丽结婚不久，就开始做房屋不动产买卖，从中赚取一些佣金。他们租借一幢办公大楼废弃的一角作为办公室，玛丽在那里负责联络，威廉在外寻找生意。开始，并没有什么业务，这对新婚夫妇经常是食不果腹。

后来，终于出现了转机。他们开始自己购买房子再转手卖出，然后自己建造房子出售，他们的事业前景一片光明。就在这时，威廉却认为自己应该谋求更好的发展，因为他有充沛的精力。

威廉·葛理翰夫妇举行了几次家庭会议，后来他们选择了石油生意，这样威廉·葛理翰石油公司就正式成立了。这家公司对交易的机会和挑战性有强烈的渴望，所以作为成功的范例，经常被人们提及。

第35节：第2课 整理我们的幸福迷思(7)

但是威廉夫妇并不满足，他们还在谋求新的发展，并考虑进行国际投资。一旦他们作出决定，他们就会竭尽全力去实现它。

当威廉夫妇为自己选择目标制定计划时，他们总会考虑到威廉受过的训练，拥有的素质和性情。玛丽告诉我，为了避免失去进取的精神，威廉总是在实现一项计划之时，马上去制定一个更有挑战性的计划。所以，他们的生活一直充满着挑战，也充满了由此而来的成就感。

威廉夫妇的成功就是一个证明，人生应该制定计划，依照计划行事，最后实现自己的目标。如果一条船失去了方向，失去了前行的动力，那么任何风向对它来说，都是逆风。谁能够不经瞄准而命中靶心呢？瞄准靶心的人可能会出现一点偏差，但是总比闭上眼睛盲目射击好得多吧。

著名的哥伦比亚大学教授狄恩海伯特赫基斯曾说过：“混乱是产生忧郁的主要原因。”

混乱不仅是忧郁的主要原因，而且还是成功路上的最大阻碍。因此，如果你想让你的先生优异出众，你所做的就是激励自己的先生找到生命的重心，制定生活的目标，获得人生的成功。

成功对我们有什么具体的意义呢？成功意味着财富、名望或者权力、安全感，还是满意的工作、服务社会？成功对于每个人，都有不同的含义，我们应该仔细考虑这些问题，找到成功对自己真实的意义，从而确定自己生命的目标。

如果妻子想要帮助丈夫成功，就应该明确地了解这个目标。可是不幸的是，很多夫妻在准备开始投入生活之时，却发现他们的人生目标完全不同。如果你的先生有明确的人生目标，那么你也不能闲着，你要积极参与到他的目标之中。

爱人之间仅仅相爱是不够的，还要有共同的人生目标。对于那些缺乏进取心的夫妻而言，我有一句忠告：“相爱并非四目相对，而是双方看同一个方向。”

■ 目标永远在前方 ■

尼克·亚历山从小在一所孤儿院里长大，那里的伙食粗劣，孩子们在那里总是吃不饱，就是在饿肚子的时候也要从早上到傍晚不停地工作。

尼克最大的梦想就是能够上学。小尼克非常聪明，可以说是一个神童，他14岁中学毕业之后，就来到社会上谋生。开始，他在一家裁缝店里做缝衣匠，他在那里工作了14年。后来，裁缝店加入了工会，他们的工资提高了，工作时间也缩短了。

让尼克感到幸运的是，他的妻子愿意帮助他实现自己的梦想，但是一切并不是那么轻而易举。他们结婚后不久，裁缝店开始裁减人员，这对年轻的夫妇不得不自己去闯天下了。

他们想办法筹集资金，他的太太丽莎还为此卖掉了自己的订婚戒指，最后，他们在宾夕法尼亚州亚顿市开了一家亚历山大房地产公司。

第36节：第2课 整理我们的幸福迷思(8)

公司成立后，生意十分兴隆。这时，丽莎决定让尼克上大学。在尼克36岁那年，得到了学位，这是他人人生路上的第一个里程碑，同时也实现了自己儿时的梦想。

尼克获得学位后，帮助自己的太太继续做房地产生意。他们又有了在海滨建造的一所新房子。

他们是否贪图享乐，停下来休息呢？没有！因为他们要为女儿的教育做好足够的准备。于是他们把房子改成公寓出租，他们一心一意要实现这个目标，最后孩子上大学的费用终于有了保障。

目前，亚历山大夫妇在为自己的退休保险金努力奋斗。尼克单独主持事业，丽莎在家照顾生活。亚历山大夫妇的生活是忙碌的，同时也是幸福的。

萧伯纳曾说：“我厌恶所谓的成功，因为这样的成功意味着再也没有事情可以做了，就好像是一只雄蜘蛛，完成了授精，只有等待着被雌蜘蛛杀死。我的目标永远在前面，而不是后面，所以要不断地进步，向前看。”

许多人的一生中没有明确的目标，他们生活单调、醉生梦死，做一天和尚撞一天钟。相反，那些在人生中有明确目标的人，就是在警觉地等待着机会，一旦机会出现，他们紧紧地抓住它，获得很多收获。

如果要制定长远的计划，最好是把五年作为一个阶段，这样便于管理和实现。你可以这样来制定计划：杰姆要在五年之内获得大学学位，准备着提升；他要在十年之内晋升为小主管，等等。

一位太太说：“我希望我的丈夫永远不要感到满足，不要停下他进取的步伐。我们这五年的生活中，每年都会为一个目标去努力——首先是他的学位，其次是进修课，然后是谋取一个自由投稿的工作，现

在则是他的事业。如果有一天他对我说，他已经满足了，那么我们的蜜月也就结束了。”

“无论你做什么，只要牢牢记住自己最终的目的，就会获得无穷的动力向前进。”

实现一个目标之后，马上再为自己订立一个新的目标，这就是成功的要诀。人生的意义，就在于不断地追求新的目标。

■ 保有一份热诚的态度 ■

爱默生说得好：“没有热诚，是什么也不能成功的。有史以来的任何一项伟大事业都是如此。”这句话不仅简洁，而且可以作为成功的指南。

佛尼德利·威尔森先生曾经担任中央纽约铁路公司的总裁，在一次广播访问中，记者问他如何才能获得事业的成功，他是这样回答的：“人生的经验越丰富，就越会更加认真地投入事业，这就是成功的秘诀，可惜经常被人们忽略。就人的聪明才智而言，成功者和失败者之间的差别很小，如果成功者和失败者的能力相当的话，那么积极投入工作的人，就很有可能获得成功。如果拿一个缺乏实力但热诚工作的人，和一个拥有实力却对工作懈怠的人相比，前者获得成功的可能性远远胜过后者。”

第37节：第2课 整理我们的幸福迷思(9)

一个热诚的人是怎样的呢？就是热爱自己的工作，不论他的工作是什么，从事什么行业。对自己工作热诚投入的人，无论遇到多大的困难，多么严酷的考验，他都会用一种从容不迫的态度去面对。只要有这种坚持不懈的精神、不急不躁的态度，任何人都会获得成功。

如果你看完了这本书，你认识到对工作热诚才是最重要的事，此外一无所获的话，那也没关系，因为仅仅依靠这一点，就足以引导你的生活获得成功了。

一切成功者必备的素质就是对工作热诚，不论你从事什么职业，你是一个艺术家也好，一个小商贩也罢，或者是一个公司的职员。

热诚的英文翻译是enthusiasm，这个词来源于希腊语，原意是“受到神的召唤”。用热诚来对待工作的人，就会拥有无穷的力量。

威廉·L·费尔是耶鲁大学最受欢迎的教授之一，他曾在《工作的兴奋》一书中写道：“对我来说，教书比一切其他的技术或职业更加重要，这就是热诚，如果有热诚存在的话。我对教书的热爱，如同画家爱好绘画、歌唱家沉迷音乐、诗人醉心于写作一样。每天清晨起床的时候，最重要的事情就是对自己的工作抱有热诚的态度。”

不论是哪一位老板，都十分重视雇员是否具有热诚的态度，同时也认为这种人是很有能力的。汽车大王亨利·福特曾说过：“我喜欢具有热诚精神的人，因为他的热诚，可以感染顾客也热诚起来，这样生意就会成功。”

查尔·华乐华斯创办了十分钱连锁商店，他说：“只有那些不热诚工作的人，才会到处失败。”查理斯·考伯也说过：“对什么都热诚的人，做任何事都会成功的。”当然，也不是那么绝对，如果一个人没有音乐的天赋，即使刻苦努力，也是很难成为音乐大师的。不过话又说回来，一个人只要具有一定的天分，拥有切实的人生目标，并且富有

热诚，那么无论他从事什么工作，都会有所成就，包括精神的和物质的。

即便是从事高度专业技术的工作，这种热诚的态度也是不可缺少的。诺贝尔物理学奖获得者、雷达和无线电报发明的重要参与人亚皮尔顿·爱德华曾经说过：“我认为，一个人如果希望在科学上有所成就，热诚的态度比专业知识更加重要。”

如果一个平民百姓说出这句话，很可能被嗤之以鼻，但是一位权威人士说出这样的话，就很有深意了。既然在高技术的科学研究工作中，热诚的态度是这么重要，那么我们的丈夫们，这些普通的职员不是更加需要热诚的态度吗？

著名的人寿保险推销员法兰克·派特，在一本畅销书《我如何在推销上获得成功》中谈到：

第38节：第2课 整理我们的幸福迷思(10)

“1907年，我刚刚转入职业棒球界，不料却遭遇了一个晴天霹雳——球队的经理，看到我懒散的样子，把我开除了！他对我说：‘法兰克，你好像是一个在球场混了20年的老手，懒洋洋的。说实话，如果你出去之后，做什么事情都打不起精神，没有全心全意地投入的话，你这辈子就完了！’”

“我离开了那里，来到了宾州的亚克兰斯克球队，月薪只有25美元，这比我原先的月薪175美元少多了。所以，我做事情根本提不起精神，没有一点热情。大概过了10天，一位名叫丹尼·米亨的老队员，把我介绍到柯莱几卡的新凡队。到现在我对此还印象深刻，我来到新凡队的第一天，人生就出现了转机。”

“在那里，没有人了解我的过去，我决定成为新英格兰最具热诚的球员。为了实现我的目标，我采取了一些行动。”

“一上球场，我好像浑身触电了一样，用尽全力地投出高速球，让接球人的双手都发麻。还有一次，我勇猛地冲进三垒，那个三垒手当时就吓呆了，忘了接球，我也盗垒成功了。当时的气温高达华氏100度，我疯狂地在球场上奔跑，随时都可能中暑。”

“我这种疯狂的热诚给我带来意想不到的结果，产生了以下三个作用：

- 1.‘我’内心的恐惧从此烟消云散，从而经常超水平发挥。
- 2.由于‘我’的榜样力量，全体队员都被带动起来。
- 3.我并没有中暑，相反，不论是在比赛中或比赛之后，我都感到从来没有像现在这样健康。”

“第二天早晨，我打开报纸一看，兴奋得无以言表。上面写道：‘那位新来的球员派特，好像是一个霹雳球，有了他，全体队员都变得兴奋起来。他们轻而易举地赢了比赛，而且这是本季度最精彩的比赛。’”

“由于我热诚的态度，我的月薪从25美元上升到180美元，增加了7倍。接下来的两年，我都担任三垒手，薪水又增加了30倍。为什么呢？除了我的满腔热诚，别无其他。”

后来，派特由于手臂受伤，放弃了自己的棒球生涯。随后，他成为飞特利人寿保险公司的一名保险推销员。但是，在最初的一年时间里，他的业绩平平，他非常苦恼。但是后来，像当年打棒球那样，他又让自己热诚起来。

现在，他已是人寿保险界的知名人士。经常有人邀请他撰稿、演讲，讲述成功的经验。他说道：“我进入推销业已有30年了，我看到许多人由于积极热诚的工作态度，收入不断地增加。也看到另外一些人，由于他们缺乏热诚的态度，而事事不顺。我深信热诚的态度是成功推销的最重要因素。”

热诚对人产生的效果是这么令人惊讶。那么，对你的丈夫理所当然也会产生同样作用的。从上面的这些例子，我们可以得出这样的结论：做任何事的必需条件，就是热诚的态度。这一点你一定要让自己的丈夫深信不疑，只要具备了这个条件，无论是谁，他的事业一定会成功。

第39节：第2课 整理我们的幸福迷思(11)

鲍勃·克劳斯贝是著名的乐队指挥，人们曾经问他的儿子：“你爸爸和叔叔是怎样工作的？”他回答：“他们在愉快地工作。”

“当你长大了，有什么希望？”人们又好奇地问他。

“我也要愉快地工作。”小克劳斯贝毫不犹豫地回答。

如果你对工作充满热诚，就会愉快地工作；如果你希望自己的爱人也能有所成就，那就应该从今天开始，也帮助他树立认真的工作观念，让他明白热诚态度的重要意义，然后帮助他成功。

■ 就这样让自己“热”起来 ■

如何提高热情呢？这里有六项原则，我认为非常有效，因为它们被一次又一次成功地应用。因此，你不妨也来试一试，工作热情一定会有所提高。

1. 对你所负责的每一件工作，要尽量地学习其技艺，了解这一工作和公司整体的关系。

许多人在工作的时候，只是觉得自己是一架巨大的机器上的一个齿轮。这是因为他们不明白自己负责的事情是多么重要，而且，他们也不去学习与自己的工作相关的技能，没有任何主动性，只是天天去听从别人的安排来工作。

这是一个古老的故事：两个人都在工作，有人问他们在做什么，一个人回答：“我在砌砖。”而另一个人则回答：“我在建一座教堂。”

任何事都是如此，当我们了解得越多，就会越有热情。当你是一件工作或产品有足够的理解，就会增进自己的热情。著名的女记者M·泰贝尔说，一次，为了写一篇500多字的小文章，她收集了几个星期的资料。因为，这些丰富的资料可以增加自己的实力，让文章更具可读性。由于她掌握了比文章更为丰富的东西，所以她写起来就更加自信、轻松。

班杰明·法兰克林在小时候就已经懂得了这个诀窍，当时他还是一家小学徒，在一个臭气冲天的肥皂工厂里工作。虽然他对成品所做的贡献十分微薄，但是他已经了解了整个生产过程，所以他为自己的工作感到骄傲。

厂家通常把产品的制造过程介绍给推销员，这些训练对产品的老主顾是很少有用处的。不过，全面地了解自己所推销的产品，能够使推销员在面对顾客时更具权威、更有热情，从而更好地把产品推销出去。

所以，如果你发现丈夫对他的工作缺乏热情，就应该找到原因，很有可能是他不了解自己的工作，或者没有认识到自己的工作非常重要。

2. 努力完成自己制定的目标。

一个人如果想要成功，就必须有坚定的目标。首先，他必须清楚自己的工作目标是什么，然后才能像一只猎犬一样追赶着自己的目标。一个人如果明确了自己的目标，就不会因为暂时的挫折而灰心。

第40节：第2课 整理我们的幸福迷思(12)

本杰明·富兰克林说道：“一个人如果想成功，首先要确定自己的工作或职业，然后坚持不懈地努力。”

英国诗人赛弥尔·雷基就是一个应该认真听取这个劝告的人，因为他的精力太分散了，结果自己的才华都被浪费了，遗留下来的诗作都是半成品。他生活在一个梦幻的世界中，他原本可以完成很多事，结果却一事无成。他死后，查理斯·兰姆在写给朋友的信中说：“雷基去世了，他留下了一些关于形而上学和神学的论文，但是所有的论文都没有完成！”

你可以和爱人认真地探讨一下对未来的想法，树立生活的目标和信心，抛弃那些不切实际的幻想，鼓励彼此为实现切实的目标而奋斗。

3. 每天鼓励自己。

这个方法看起来有些孩子气，不过却能很好地树立信心，不少成功者都用过这个方法。卡特本是一位成功的新闻分析家，年轻的时候，他在法国挨家挨户推销东西，每天出发之前，他都要说一番鼓励自己话。

魔术大师瓦特·沙斯顿也是如此，他经常在上台前大声喊：“我热爱我的观众！”他拼命地喊，直到自己热血沸腾，然后才上台表演，舞台上也充满了活力和欢乐的气氛。

可是，生活中很多人都在稀里糊涂地过日子。每天一早起床的时候，你要对自己说：“我热爱自己的工作，我要努力地工作。我今天要充实度地度过，我是多么快乐！”

4. 经常服务于社会。

对一个一心向上的进取者而言，古希腊哲学家亚里士多德提倡的“利己主义的进化”是一个好方法。

如果一个人一只眼睛盯着时间，另一只眼睛注视着自己的薪水袋，他完全只为自己工作，不会有任何热情，也永远不会成功。

经常为他人和社会服务，会让你充满热情。这样的例子很多，许多有能力的人并不去选择能够赚取更多钱的职业，而是从事传教工作或者社会服务。

自私自利的人只能获得暂时的利益，但是从长远来看，他们一定会失败。因为他们从中得到的快乐，与我们服务他人、服务社会而得到的快乐，是无法相比的。

5. 和热心的人做朋友。

每个人都需要鼓励，爱默生说过：“我真正需要的是一个人激发我的勇气，激励我去做有益的事情。”

我们无法选择自己丈夫的工作环境，但是，我们可以为丈夫找到能够激励他的朋友。你可以让对事情很热情、充满干劲的朋友影响你的丈夫。你要寻找这样的人，并且帮助丈夫和他们交往。因为不论在哪一个团体，都会存在这种人的，然后，你会注意到这种交往会在他身上产生的变化，从而帮助他树立人生的理想。

在《推销的五大原则》一书中，派西·H·怀登还提出来这样的劝告：“不要和那些缺乏热情，工作效率低下的人交往！”

第41节：第2课 整理我们的幸福迷思(13)

6. 迫使自己对工作热心起来，于是你就会充满热心。

哈佛大学的教授威廉·詹姆斯认为：“如果你想得到某种情绪，就必须像你已经拥有这种情绪那样去行动。只要你认为自己已经有这种情绪了，你就会真的拥有这种情绪。所以，如果你想得到幸福，你就去幸福地工作；如果你想要痛苦的话，那就痛苦地工作吧；如果你想热心，那就去充满热心地工作吧。”

《我如何在推销工作中获得成功》的作者法兰克·派特对此深有感触，他认为每个人都可以应用这个原则来改变自己的一生。

幸福女人的快乐课

★ 对于生活中的一些问题，我们之所以难以抉择，主要是因为我们没有将事情的正反两面都考虑全面。

★ 首先要有一个长远的计划，然后努力实现它。

★ 无论你做什么，只要牢牢记住自己最终的目的，就会获得无穷的动力向前进。

★ 没有热诚，是什么也不能成功的。有史以来的任何一项伟大事业都是如此。

寂寞的人永远不知道，爱和友情并不是像礼物一样被人送到手上。受欢迎和被接纳向来不是轻易就能得到的。

有爱情，也要友情

■ 什么样的女人受欢迎 ■

世上没有人必须要喜欢别人不可。不管是在生意场合还是在社交环境中，如果你拿不出别人想要的东西，就没有理由让别人主动来找我们。

想要获取别人的友情，我们就必须摆脱担心人家是否会喜欢我们的重负，用心发掘能激发我们可供别人赏识的基本态度和素质。

渴望友情却又只限于与人保持一种满意的关系——是我年轻时的一种愚蠢心态。只是我这种心态与很多人都相类似，他们都想让别人对自己感兴趣，却又不肯努力让自己被人接受。

我在我的有关妇女人格发展的课程中发现很多人都非常自卑，她们总是想，“我太害羞和胆小了，我不能引起别人的注意。”“看起来好像没有人对我感兴趣。”“人家都不希望认识我。”

可是，你有没有想过：别人为什么要对你感兴趣呢？

我认识的一个纽约女人，她经常孤独、哀怨，连亲戚朋友也不愿意接近她。这一点也不奇怪，你见了她你就会发现，她可以连续几个钟头不停地说自己对侄女多好，自己是如何在她们生麻疹、腮腺炎和百日咳时细心照顾她们的，供她们吃，供她们穿，供她们上学，其中一个侄女还一直住到结婚。

她的侄女们有没有来探望她呢？有过，偶尔会的，但也只是为了尽责任，大家都怕来看她。因为她们不得不坐着几个小时听她唠唠叨叨指桑骂槐，听她没完没了地埋怨和自怨自艾。后来，她看也没法让她们来看自己了，就找到一个法宝，就说心脏病复发。

第42节：第2课 整理我们的幸福迷思(14)

她的心脏病真的发作了吗？是的，医生说她的心脏和“神经”，会发生心悸亢进症。但同时医生也说，我们对此无能为力，因为她的的问题完全在于情感。

她真正需要的是爱和关注，而她自认为需要的是感恩和回报。她认为这些都是她应该得到的。就是这样，让她永远也得不到真正的感恩和回报。

世上还有很多她这样的女人，她们因“别人的忘恩负义”而孤独和寂寞，以至于生病。她们渴望爱这本身没错，但要想得到爱，唯一的方法是不要苛求，要有付出不图回报的心理。

寂寞的人永远不知道，爱和友情并不是像礼物一样被人送到手上。受欢迎和被接纳向来不是轻易就能得到的。

爱、友情和美好时光通过谈判是得不到的，我们应该努力去赢得别人的喜欢。

让我们来看这样一个女人，她在航行在地中海上的一艘客轮上，船上的乘客大多是快乐的夫妇和未婚的情侣，他们在海上度假，然而这位老夫人却只身一人，她61岁了，不过她很快乐，满面春风。

她这次海上出行是她第一次验证寻找快乐的方法。她是一个寡妇，也曾沉浸在无尽的悲伤中。然而有一天早上，她突然醒悟，感觉不能再悲伤、颓废地生活下去，于是她就下决心要摆脱过去的悲伤，投入到新的生活中去。当然这也是她经过深思才做出的决定。

丈夫曾经是她的爱和生命，可这一切都过去了。她必须让自己重新快乐起来。于是，她又重新拾起往日对绘画的兴趣，让画画变成生活中重要的活动。在那段悲伤的日子里，绘画不仅陪伴她度过悲伤，而且还给她带来了独立的事业。

在最初那段时间，由于失去了丈夫这个伴侣和力量，她拒绝出门，羞于见人。她既没有出色的外表，也没有巨额的财富，在那段内

心充斥着怀疑和绝望的日子里，她就问自己可以做什么，怎样做才会被众人接受，受到人们的欢迎。

后来，她找到了答案——想要被别人接受，就必须努力付出，而不是乞求别人的给予。

于是，她就以微笑代替悲哀，她努力刻苦地画画，她还去主动去拜访朋友，这时候，她心里暗暗提醒自己要表露出欢乐的神情，她经常谈笑风生，从来不做过久的停留。慢慢地，朋友们开始喜欢她了，纷纷对她发出邀请，请她参加宴会，甚至社区活动中心也邀请她去办画展。

几个月后的一天，在傍晚她登上了这艘地中海的客轮。在船上，她对任何人都非常友好，而且又保有超然的态度，她从不介入别人的私人恩怨，也不会依附某一个。很快她就成为船上最受欢迎的游客。

就在客轮靠岸的前一天晚上，游客们在她的船舱里举行了一次快乐的聚会。在聚会上她谦逊地回报旅程中他人的邀请。

第43节：第2课 整理我们的幸福迷思(15)

后来，这位女士又去海上出行了几次。她懂得了这样一个道理：如果想要得到别人的友情，自己首先就得去关心生活并奉献自己。所以，无论她到哪里，她都能营造出这种和谐的气氛，博得大家的喜爱。

■ 友情同样靠争取 ■

有一次，我不得不面对一群特别挑剔的听众发表一场演说。于是，我就问我一个最好的朋友：“要是他们反对我的看法，怎么办？要是他们不喜欢我，不接受我，我该怎么办？”

她毫不迟疑地接过我的话：“他们为什么要喜欢你呀？你能为他们做些什么？你觉得自己演讲的东西对他们来说很重要吗？”

我说，我对他们演讲的东西很重要。

然后，她对我说道：“如果你认为很重要的话，你尽管把你想讲的内容讲出来，这跟他们是否喜欢你丝毫没有有什么关系。你只要把你所要传达的信息传达清楚就行了，就算他们不喜欢你，也没有关系呀，你已经做了你应该做的事，这就够了。干嘛非要求他们喜欢你？”

霎那间，我豁然开朗了，是啊，我干嘛那么在乎别人喜不喜欢我呢？当然这是我们每个人都曾有过的困惑，我们总是担心别人是否喜欢我们、我们是否会被别人接受，然而殊不知正是这种担心阻碍了我们正常能力的发挥。尤其是在国家大事方面，我们更是在乎别的国家怎么看待我们，我们为了和别的国家维持友谊不惜花数以亿计的钱，然而当那些接受过我们援助的国家批评或指责我们时，我们却伤心，觉得不可思议。要是这样的话，那么我们的国家与希望别人喜欢她的有钱小女孩有什么区别？

我并没有跑题，在这里我想告诉大家，如同获得任何一种成功一样，获取友谊靠的是不余遗力的付出，而不只是靠接受。想获取友谊不能只是被动吸引，你得主动去赢取。获取友谊的能力跟你的交际应

酬能力没有什么关系，从很大程度上来说，它更是一种心态，一种在生活 and 他人面前的态度，一种想要付出的欲望。

A·E·霍斯曼是著名的评论家、演讲家和教师，曾著有《史诺普郡的少年人》一书，他可是英国最伟大的知识分子之一。他为自己敢于蔑视教会的教条和一些“宗教民俗”之类的东西而骄傲。他曾在以《诗名与诗性》为题的演说中说道：“‘惜生者必将失生——而为我失生者必将得生’是人类中最深刻、最真实的话。”

在他的演讲中，他谈的主要是艺术和美学，他告诫艺术家们要专注于创作，而不是过分贪图创作的利润。他这一告诫不仅对于艺术创作很有益处，对我们事业上的成功、对如何获取友谊以及对人类的努力方面都大有裨益。大家一定要搞清楚因果关系。要知道只有付出爱才有可能得到爱；只有对别人友好相待，才有可能获取别人的友谊；要知道只有先对别人表露出兴趣，才可能引起别人对我们的兴趣。

第44节：第2课 整理我们的幸福迷思(16)

如果我们已经采用了付出而非接受的态度去获取友谊和真情，那么，我们还有必要把这种态度进一步表现出来。要知道仅仅凭借心灵的纯真善良还不够，我们还需要外在的表露。

就拿夫妇两人来说吧，彼此的感情虽然不用每天都用言语表达出来，但是也总得用一种方式让对方知道你对他的感情，如果不表现出来的话，久而久之，夫妻双方的感情可能就会因为缺乏滋养而萎缩。不是经常有妻子抱怨丈夫不重视她在小事上的所做出的贡献吗？

赢得友谊的表现还有很多，比如说对他人要体贴、大方、热心或机敏等，这些就是内在态度的外在表现。以上所介绍的种种都说明友谊确实是经过“赢而取得”的。

爱是人类不断取得进步的基础，而衡量我们感情是否成熟的标志就是我们与他人的关系状况。我们要设身处地地为他人着想、体会他人的感受，我们要懂得这样一个道理：伤害他人就是伤害我们自己。如果我们能做到这种境界，我们就堪称为心理学上所谓的“神人”，我们就能有一种与他人的同感，而这也正是成熟的一个基本要素。这是一种人与人之间的感情契合，是对人类之爱的真正含义的领悟。如果我们在与他人开始交往的时候就带着这份成熟，那么我们一定能获得友谊。

■ 最能为你增加吸引力的说话术 ■

只要做好充分准备，用正确方法，每个人都可以成为优秀的演讲家。反过来讲，无论你有多么老到的经验或是智者一样的年纪，要是缺乏适当准备，仍会在大庭广众下十分尴尬。

好的谈话，是不是写下一些优美词句，之后把优美词句拼凑起来呢？是不是聚合一些偶然出现的，但对你自己无真正意义的思想呢？显然不是。所谓的“准备”，就是集合“你的”想法，“你的”念头，“你的”思维，“你的”原动力，并且是你真正拥有了这个思想与原动力。你

在白天不会缺乏它们；夜里，它们甚至成群结队涌入你的梦里。你的生命无时无刻不在感受新东西，收集经验。这些东西就像海滩上的圆石子般深深留在你脑海深处。演讲准备就是回忆、思考然后选择最让你注意的事物，加以修饰后把它们合为一个整体，形成你思想的精细加工品。这听上去不是十分困难的过程吧？真的不难。盯着目标，投入你的专注、精力与思考就行。

这里有几个教你如何准备演讲材料的方法，照这样去做肯定可以吸引听众。要是你按照这些步骤准备演讲，你就学会了正确方法，就能引起听众注意了。

1.让内容更具体

多年前，有两人一起参加了一个我在纽约的训练班。其中一个是在大学当教授的哲学博士，温文尔雅；一个是年轻时曾在英国海军待过的街边的流动小贩，豪爽粗鲁。但奇怪的是，在演讲训练班的这个学习过程中，这个流动摊贩的演讲，却比那位大学教授吸引人的多。为什么呢？大学教授以优美的言辞讲话，台风非常儒雅，发言条理清晰，然而他唯一缺少的是演讲的一个重要元素：具体化。他的讲话太不明确，过于空泛了。而那个流动摊贩呢，正好与其相反。他开口后，就可以马上抓住问题核心，内容明确、具体、实在。加上他充满男子汉气概的充沛活力和新奇词句，使他的演讲很能吸引人。

第45节：第2课 整理我们的幸福迷思(17)

举这个例子，不是因为它可以作为大学教授或是流动摊贩的典型代表，而是因为它能具体说明，不管正式教育程度怎样，只有说话具体明确的人，才有让别人感兴趣的能力。

这个原则非常重要，所以我要再举几个例子，深深地把它刻在你脑海里，希望你绝不会忘记，永远记着它。

比如说，我们可以说小的时候马丁·路德“既倔强又顽皮”。可是倘若我们说马丁·路德承认，他常常被老师打手心，有时“一个上午要被打十五次之多”，这么说是不是更有意思，更好一些呢？

2.把题材限制在一定的范围内

选好演讲题目后，下一步就是要把题目所包含的范围确定下来，并做到不越雷池一步。千万别妄想讲一个什么都包容的话题，那真正是徒劳无益的。

有个年轻人想作两分钟演讲，却定了个《公元前500年的雅典至朝鲜战争》的题目，简直就是痴人说梦。讲完雅典城的建造，他就该坐下了。他想在一次谈话中把很多东西都包含进去，最终却不明不白地失败了。当然，这个例子是很极端的。我听过很多演讲，都是因为不确定范围，结果因为同样原因——涵盖了过多论点与内容，无法吸引听众的注意力。

这是为什么呢？因为人的注意力不可能总是跟随一系列单调的事实。假如你的演讲听上去就像世界年鉴，你根本无法长时间抓住听众的注意力。

3.预先做好准备

诺曼·陶玛斯是一个世界顶尖的演讲家，他能很好地驾驭听众的注意力，获得他们的钦佩，即便面对强烈反对他政治观点的听众。他说：“倘若一篇演讲真的很重要，演讲者就应与其主题或是内涵共同进退。在头脑中反复思考，他惊奇地发现，无论是在街上走，阅读报

纸，还是在要睡觉或早上醒来时，很多观点的例证与好的演讲方式如同潮水般涌来。平庸的思维只能产生平庸的演讲；这种无法避免的反射现象，原因就是你对题目认识不清。”

置身于此过程，你就会感受一种十分强烈的诱惑，总想写下自己的演讲内容。但你千万不可这么做，因为你一旦写下来，就成了个固定形式，你就会感到非常满意了。这样，就会停下思考更有价值的东西。并且，你也很可能掉进想要背诵它的陷阱中。马克·吐温在谈论背诵讲稿时说道：“用笔写出的东西非为演讲而作，那是文学形式，生硬而缺少灵活性，不能再愉悦、有效地口头传达。假如讲演目的是使听众觉得快乐，而不是说教，你必须让它温和简洁，最大可能地口语化，用像平常不怎么经过认真思考而讲话的方式；如果你并非这样，肯定会把一屋子人烦死，而不是让他们觉得愉悦。”

第46节：第2课 整理我们的幸福迷思(18)

4.减少夸夸其谈，多些实例

在鲁多夫·弗烈区的《畅达的写作艺术》这本书里，其中一章的第一句话是：“唯有故事才是真正流畅可读的。”鲁多夫·弗烈区接下来用《时代杂志》和《读者文摘》作为实例。他说，在这两种长期处于畅销榜榜首的杂志中，每一篇文章都是纯粹记叙，都慷慨地写满了轶闻趣事。所有具有驾驭听众注意力的当众讲话里，也与这两本杂志相同。这一点没人能否认。

通过收音机与电视机，诺曼·文生·皮尔牧师的讲道被无数人接受。他说在演讲中，他最喜欢以实例作为支撑观点的材料。他告诉《演讲季刊》采访人：“我所知道的最好方法就是使用真实的事例。它能让一个论点清楚、有趣，更具说服力。通常情况下，我的每个论点都要同时用好几个例子去证明。”

■ 别去苛求结果 ■

著名喜剧片《狗明星“强心”》里的主演J·艾伦·布恩在观察“强心”表演的过程中学到了很多，而他为此而写的《给“强心”的信》一书也成为畅销书。布莱恩说，“强心”是一只很了不起的狗，它总是乐于执行他的命令，在电影中为剧情所需表演各种动作。更难得的是，它做这些从来不是为了获取片酬，而只是出于爱和享受把事情做好而带来的快乐。在影片中，有好几次，“强心”的表演纯粹是为了自身的乐趣。或许这也是它成为电影明星的原因吧。

布恩先生还谈到年轻的跳舞女孩，她在第一次试跳时，特别紧张，因为她害怕自己会失败！布恩是这样安慰她的：“不要去想结果，也别在乎它，就当是纯粹为了享受跳舞而跳，就当是为了上帝而跳吧。”

很快，女孩的心态彻底地改变了。

同理，获得友谊的全部秘诀也是不要担心结果，不要在乎别人是否喜欢我们，而要去做所有能激发爱和友情的事。就这方面，威廉·奥斯勒爵士的话很值得我们思索：“我们应该做的不是张望渺茫的未来，而是脚踏实地地做好眼前的每一件事。”

作家荷马·柯罗伊是我最好的朋友之一。他很有人缘。和他接触过的人，不论是清洁工还是百万富翁，不论是男人、女人亦或是孩子，只要和他待15分钟，每个人都能感受到一种温情。这是因为荷马·柯罗伊能在很短的时间内让人感觉到他喜欢他们。

如果主人说：“今晚荷马·柯罗伊要来！”那么所有人都会感到快乐。小孩子们都喜欢跟他亲近，朋友家的佣人也非常乐意为他施展厨艺。在家里，荷马·柯罗伊也深受自己的太太、女儿和孙子的爱戴。

而他很受人欢迎的秘诀却是非常简单——那就是真诚地爱别人。不管你是什么身份、有着什么地位、抑或从事什么职业，他都不在乎，只要你是人，他就能立即和你结交上，当然并不依靠标榜他自己，而是靠询问对方的一切——一些琐碎的问题。然而他并不是一个琐碎的人，他只是真心地想结识每一个人，对每一个人感兴趣，真心想了解他们。要想得到快乐，想要被爱，就不要苛求，更不要想着得到回报，只要默默奉献就可以了。

第47节：第2课 整理我们的幸福迷思(19)

是的，我就曾见过那些倔强的玩世不恭者在经过这种接触之后如同见到阳光的花儿一般绽放。正如约瑟夫·格洛大使所说的：“外交的秘诀可以概括为一句话——我想要喜欢你。”

荷马·柯罗伊从来没有为交朋友的事情而烦恼，身边的每个人都被他当作朋友，别人的态度他不在意，他只是集中心思去喜欢别人，而不去浪费时间去思考会产生什么结果。

幸福女人的快乐课

★ 不管是在生意场合还是在社交环境中，如果你拿不出别人想要的东西，就没有理由让别人主动来找我们。

★ 如果想要得到别人的友情，自己首先就得去关心生活并奉献自己。

★ 想获取友谊不能只是被动吸引，你得主动去赢取。

★ 把身边的每个人都当做朋友对待。

幸福的实践者

我克服了自卑

我尽力把演讲词全部背下来，然后对着树木和牛练习了上百遍……如果当年我没有在那次比赛中获胜，恐怕到死也进不了参议院。

——美国参议员艾摩·汤姆斯

人们在为身高烦恼时，常常是因为个子矮小，而我却完全相反。在16岁那年，我掉进烦恼和自卑的深渊，只是因为我长得比别人高，身体瘦弱得像一根竹竿，根本无法和其他男孩子一起在运动场上玩耍。同学们给我起了个外号“瘦竹竿”，这更让我感到自卑，甚至有些不敢见人。实际上，我与别人见面的机会也很少，我家的农庄离公路很远，四周全是浓密的树林，经常一个星期都见不到一个生人，朝夕相对的只是几个家人——父亲、母亲、哥哥和姐姐。

如果我任凭这些烦恼和恐惧继续发展下去，相信我最终会变成一个废人。至今我想起当时的情形，仍然觉得心惊胆战，每时每刻，我都在为自己的身高和虚弱发愁，脑子里全是些奇怪的想法，根本无法考虑其他任何事情。我的母亲曾是一名教师，她了解我的感受。她对我说：“儿子，你应该去接受高等教育。虽然你的身体不行，但你可以靠头脑生活。”

但是，家里没有能力供我上大学，学费只能靠自己想办法。冬天来了，我开始学着去野外打猎，捕捉一些臭鼬、貂和浣熊。到了春天，我把那些兽皮卖掉，赚了4美元。然后，我用这笔钱买了两只小猪，精心喂养到第二年秋天才把它们卖掉，这次赚了足足40美元。我带着这些钱，离开家乡前往印第安纳州丹维市的中央师范学院。

在学校里，我为了省钱，每周只花1元4角的伙食费，只住房租5角的屋子。我的身上穿的还是母亲给我做的棕布衬衫；父亲曾给我一套他自己的西装，但我穿上很不合身；我的鞋子也是父亲的，一不小心就会从脚上掉下来。所有这些，让我觉得很难为情，甚至不敢和同学们交往，只能一个人坐在房里看书。当时我最大的愿望，就是能够穿上商场里那些漂亮合身的衣服、鞋子，让我不再感到自卑。

第48节：第2课 整理我们的幸福迷思(20)

不久之后，命运之神开始眷顾我。在我的生活中连续发生了四件事，帮助我克服忧虑和自卑。其中一件事给了我充足的勇气和信心，并从此改变了我的生活。

第一件事：在我进入师范学院学习了八周后，在一项资格考试中获得一张“三等证明”——它让我拥有了在乡下的公立学校教书的资格。尽管这张证书的有效期只有6个月，但它却意味着有人相信我的能力——这是除母亲外，第一次有人对我表示信任。

第二件事：快乐谷的一所乡村学校，聘请我去做兼职老师，日薪2元，月薪40元。能够凭自己的能力挣到钱，这增强了我的自信。

第三件事：在领取了生平第一份薪水后，我马上跑去商店买了一套新衣服，穿上后我再也不觉得羞愧了。今天你即使给我100万，也比不上当初几块钱买来的衣服带给我的快乐。

最后一件事，是我生命中一个真正的转折点，它是我在克服忧愁和自卑的战役中，所取得的第一次大胜利。下面，我将会详细描述一下当年的情形。

印第安纳州的班桥镇，每年都要举办一次“普特南郡博览会”。在集会上有一项公开演说比赛，那年，母亲鼓励我去参加。然而，这对我来说，实在有些异想天开，我甚至不敢面对一个人，更何况是台下的一大群观众呢。可是，母亲对我很有信心，她对我的前途也抱有很大希望，她是为自己儿子而活的。

在母亲的信任下，我毅然参加了比赛，演讲题目是《美国的自由艺术》。说实话，在准备讲稿时，我甚至都不知道什么叫自由艺术，不过这也无所谓，因为台下的听众们也不懂。我将那篇文采飞扬的演讲稿全部背诵下来，在野外对着树木和牛群练习了不下百遍。

我想在母亲面前好好表现一番，所以在演说时尽量表现得情感充沛和言辞动人，当演讲结束时，观众们的欢呼声让我呆住了，我竟赢

得了第一名。

那些曾经讥笑过我是“瘦竹竿”的男孩子们，现在走过来拍着我的背说：“艾摩，我早知道你是好样的。”母亲兴奋地抱着我哭了起来。第二天，当地报纸还在头版对我进行报道，并说我将前途无量。这新闻让我成了一个当地的名人，更重要的是，它大大增强了我的自信心。

现在我知道，那场比赛是我生命中的一个重要转折点。如果当年我没有在那次比赛中获胜，恐怕永远也无法进入美国参议院。那件事不但开阔了我的眼界，也发掘了我的潜能。而在演讲比赛中获得的奖品——中央师范学院一年的奖学金，更是帮了我在生活上的大忙。

从1896年到1900年，我在迪保大学读书。当年的我，对知识和学问有着无比的渴望，把自己所有的时间都用在了教书和学习上。为了支付大学学费，我曾经当过餐馆服务员、锅炉工、修剪过草坪、做过记账员，暑假还到乡下去帮助农民收麦子和玉米，我甚至还到公路工程中挑过石头。

在我刚进大学那年我才19岁，可是我已经发表过28场演讲来呼吁人们为布莱恩投票。总统助选的新鲜感和兴奋感，激发了我步入政治圈的兴趣。所以，在我进入迪保大学之后，选修了法律和公开演说两门课程。1899年，我作为代表参加了我们学校与巴特勒学院的辩论比赛。那场比赛在印第安纳波利斯市举行，题目是《美国参议员是否应由大众选举》。在这场演讲比赛中，我又一次获胜，这让我成了班刊和校刊的总编辑。

从迪保大学顺利毕业后，我接受了赫瑞思·葛瑞的建议，来到一个新的城市——俄克拉荷马。后来，公开开放领印第安人的保留地，我申请了一块土地；同时，我还在俄克拉荷马的罗顿市开了一家法律事务所。此后，我在州参议院工作了13年，在州下议院工作了4年。

自俄克拉荷马和印第安区合并为俄克拉荷马州之后，我一直以自由党的名义提名，先是州参议院，然后是州议会。在我50岁时，终于

实现了我一生最大的愿望，从俄克拉荷马州入选到美国参议院。从1927年3月4日起，我一直在这个岗位上工作至今。

我之所以讲述这么多我的往事，并不是想要向人们炫耀。我只是希望能为一些正在为自卑而烦恼的年轻人增添一些勇气和自信。因为我知道，当我穿着父亲的旧衣服和那双总是掉落的大鞋子时，那种烦恼和自卑几乎毁掉我的一生。